

*Bei Blasenschwäche: Geschüttelt, nicht gerührt!*

## **Vibrationstherapie hilft nicht nur kraftlosen Muskeln, sondern auch einer schwachen Blase**

Eine gezielte Beckenbodentherapie, kombiniert mit Vibrationstherapie ist sehr wirkungsvoll – und nicht nur die schwache Blase profitiert: Auch alle weiteren, an der Therapie beteiligten Muskeln werden aufgebaut. Der Wirkmechanismus ist einfach: Wer eine klassische Physiotherapie gegen Inkontinenz macht, trainiert seinen Beckenboden durch Anspannung unterschiedlicher Muskelgruppen. Die Bewegungen erfolgen dabei nach Anleitung durch Physiotherapeuten und werden von dem Trainierenden willkürlich gesteuert.

Eine Vibrationstherapie erschließt zusätzlich den Bereich der unwillkürlichen Motorik. Dr. med. Silke von der Heide, Ärztin und Physiotherapeutin aus Göttingen, erklärt: „Wenn die Vibrationsplatte in einem bestimmten Frequenzbereich schwingt, reagieren die Muskeln reflexgesteuert. Die reflexartigen Bewegungen sind es, die eine besondere Tiefenaktivität der Muskulatur hervorrufen.“

Doch bei der Durchführung der Vibrationstherapie ist Sorgfalt angesagt. Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Geräte, die ruckeln, zittern und schütteln. „Der Nutzen solcher Trainingsgeräte für eine Inkontinenztherapie ist in der Forschung nicht belegt“, betont Dr. med. Silke von der Heide.

„Geräte, die in Studien einen positiven Effekt bei Inkontinenz aufweisen konnten, schwingen seitenalternierend.“ Das heißt: Die bewegliche Platte ist wie eine Wippe aufgehängt, auf der man die abwechselnden, seitlichen Kippbewegungen abfängt. Oft finden sich solche Vibrationsplatten in physiotherapeutischen Praxen oder Krankenhäusern, die über ein Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum verfügen. Denn hier sind auch die ausgebildeten Experten angesiedelt, nach deren Anleitung die Therapie hocheffektiv ist – und keine unerwünschten Nebenwirkungen hervorruft.

### **Weitere Informationen:**

[www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de)