

GESCHÜTTELT, NICHT GERÜHRT

Bei dem Begriff Beckenboden denken viele direkt an Gymnastik. Doch die ist eher präventiv. Eine gezielte Beckenbodentherapie, kombiniert mit Vibrationstherapie ist ungleich wirkungsvoller. 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. Denn ab einer gewissen Geschwindigkeit ist eine bewusste Reaktion nicht mehr möglich. Die reflexartigen Bewegungen sind es, die eine besondere Tiefenaktivität der Muskulatur hervorrufen. Und das erlaubt in Kombination mit klassischer Physiotherapie eine wesentlich wirkungsvollere Behandlung der Inkontinenz als die ausschließlich klassische Methode.“

Doch bei der Durchführung der Vibrationstherapie ist Sorgfalt angesagt. Es gibt eine ganze Reihe unterschiedlicher Geräte, die ruckeln, zittern und schütteln. Viele davon finden sich in normalen Fitnessstudios. „Diese Geräte bewegen sich meist nach dem Prinzip ‚Presslufthammer‘ einfach auf und ab. Der Nutzen solcher Trainingsgeräte für

eine Inkontinenztherapie ist in der Forschung nicht belegt“, betont Frau Dr. von der Heide. „Geräte, die in Studien einen positiven Effekt bei Inkontinenz aufweisen konnten, sind anders konstruiert. Sie schwingen seitenalternierend.“ Das heißt: Die bewegliche Platte ist wie eine Wippe aufgehängt, auf der man die abwechselnden, seitlichen Kippbewegungen abfängt. Diese Geräte werden auch in der Reha zum Muskelaufbau oder zur Verbesserung des Koordinationsvermögens eingesetzt und bescheren hier ganz nebenbei auch positive Trainingseffekte.

Am ehesten 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. Die AG GGUP, das sind PhysiotherapeutInnen mit spezieller Qualifikation zur Prävention und Therapie in den Bereichen Gynäkologie, Geburtshilfe, Urologie und Proktologie, bietet spezielle Fortbildungen für Vibrationstherapie an. Red.

Pressemitteilung Deutsche Kontinenz Gesellschaft e.V.

