

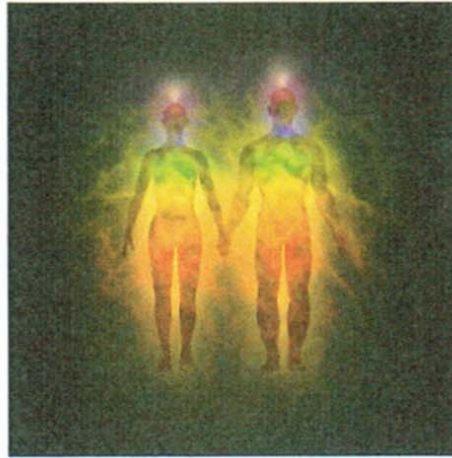
Bei Blasenschwäche: Geschüttelt, nicht gerührt

Vibrationstherapie bei Inkontinenz

Eine Vibrationstherapie hilft nicht nur kraftlosen Muskeln, sondern auch einer schwachen Blase. Experten warnen jedoch: Nicht alles, was rüttelt, helfe auch.

Eine gezielte und mit Vibration kombinierte Beckenbodentherapie ist nachweislich wirkungsvoll, denn die Vibrationstherapie erschließe zusätzlich den Bereich der unwillkürlichen Motorik.

Dr. med. Silke von der Heide, Ärztin und Physiotherapeutin aus Göttingen: „Wenn die Vibrationsplatte in einem bestimmten Frequenzbereich schwingt, reagieren die Muskeln reflexgesteuert.“ Dies bewirke eine besondere Tiefenaktivität der Muskulatur und erlaube in Kombination mit klassischer Physiotherapie eine wesentlich wirkungsvollere Behandlung der Inkontinenz als die ausschließlich klassische Methode.



© DeoSum / Fotolia

Der Nutzen von Geräten, die sich nach dem Prinzip ‚Presslufthammer‘ einfach auf und ab bewegen, sei in der Forschung für eine Inkontinenztherapie nicht belegt, so von der Heide. „Geräte, die in Studien einen positiven Effekt bei Inkontinenz aufweisen

konnten, sind anders konstruiert. Sie schwingen seitenalternierend.“

Bei diesen für die Inkontinenztherapie geeigneten Geräten sei eine bewegliche Platte wie eine Wippe aufgehängt, auf der man die abwechselnden, seitlichen Kippbewegungen abfängt. Solche Geräte werden auch in der Reha zum Muskelaufbau oder zur Verbesserung des Koordinationsvermögens eingesetzt und bescheren hier ganz nebenbei auch positive Trainingseffekte.

Quelle: Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.