

Drucken | Bookmarks | Weiterempfehlen

Artikel vorlesen lassen

## Blasenschwäche: Wie Vibrationstraining hilft

Eine Vibrationstherapie stärkt den Beckenboden und kann so bei Inkontinenz helfen. Wir beantworten die wichtigsten Fragen zur Methode



Bei einer Belastungsincontinenz kann das Training auf der vibrierenden Platte helfen

### Wie funktioniert die Therapie?

Der Patient stellt sich auf eine vibrierende Plattform, der ganze Körper vibriert, die Füße wippen rasch hin und her. Durch diese kleinen Erschütterungen dehnen sich die Muskeln und ziehen sich wieder zusammen. Diese unwillkürlichen Bewegungen stärken den Beckenboden.

### Wem hilft die Behandlung?

Studien zeigen, dass sie Patienten mit Belastungsincontinenz hilft. Bei dieser Form der **Blasenschwäche** geht unwillkürlich Urin bei körperlichen Belastungen wie beispielsweise Husten ab.

### Brauche ich Anleitung?

Unbedingt. Um die Vibrationen in den Muskeln des Beckenbodens zu spüren, muss der Patient spezielle Übungen machen, dafür braucht er fachliche Unterstützung. Der Physiotherapeut kann zudem einschätzen, für wen sich die Behandlung eignet, und erstellt einen individuellen Behandlungsplan. Er muss im Umgang mit Vibrationsgeräten in der Gynäkologie und Urologie geschult sein.

### Geht das im Fitnessstudio?

Das Personal dort ist häufig nicht für die Vibrationstherapie bei Blasenschwäche ausgebildet. Außerdem funktioniert das Training nur auf speziellen Geräten, die es in vielen Fitnesscentern nicht gibt. Trainingsmöglichkeiten bieten physiotherapeutische Praxen oder Beckenboden-Zentren an. Die Therapie erstreckt sich über ein bis zwei Monate (zwei oder drei Trainingseinheiten pro Woche).

### Ersetzt das Gerät die Gymnastik?

Nein. Die Vibrationstherapie wird immer nur ergänzend zur Beckenbodengymnastik empfohlen.

### Was sagen Experten?

Die Vibrationstherapie wurde in die ärztliche Richtschnur (Leitlinie) zur Behandlung der Belastungsincontinenz aufgenommen. Die Deutsche Kontinenz-Gesellschaft empfiehlt die Therapie.

### Zahlt die Krankenkasse?

Die Vibrationstherapie zahlen gesetzliche Krankenversicherungen in der Regel nicht. Allerdings kann die Krankenkasse die Leistung im Einzelfall auf Antrag bewilligen.

### Wo finde ich Therapeuten?

Fragen Sie Ihren Hausarzt oder Ihre Gynäkologin. Eine Übersicht der Beckenboden-Zentren finden Sie unter [www.kontinenz-gesellschaft.de](http://www.kontinenz-gesellschaft.de), eine Liste ausgebildeter Beckenboden-Therapeuten unter [www.ag-ggup.de](http://www.ag-ggup.de)

*\*www.senioren-ratgeber.de ist nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Internetseiten*



### ReadSpeaker

So lassen Sie sich unsere Artikel vorlesen »



### Newsletter abonnieren

Hier können Sie unseren kostenlosen Newsletter abonnieren »

### Unsere Gesundheitsprogramme



### Ich nehm' ab

Mein Abnehm-Coach der Apotheken Umschau

[Jetzt starten »](#)



### Ich beweg' mich

Mein Bewegungs-Coach der Apotheken Umschau

[Jetzt starten »](#)

### Zum Thema



Welche Krankheiten oft zusammen auftreten

[Blasenschwäche: Leichter ein WC finden](#)

[Jeder Siebte leidet unter Blasenschwäche](#)

### Sport – lieber allein oder in der Gruppe?

- Allein  
 Zusammen mit anderen

[Abstimmen](#)

### Auf [www.apotheken-umschau.de](http://www.apotheken-umschau.de)

#### Medikamentencheck

Nebenwirkungen und Wechselwirkungen von Arzneien überprüfen »



### Sudoku

Lieben Sie es, mit Zahlen zu knobeln? Dann können Sie sich auf unserer Sudoku-Seite so richtig austoben »



### Memo-Spiele

Unsere Kartenaufdeck-Spiele, die ähnlich wie das klassische Memory® funktionieren »