

Beckenbodentraining auch für Männer mit Inkontinenzproblemen sinnvoll

Dienstag, 9. Februar 2016

Frankfurt/Hamburg – Auch Männer mit Inkontinenzproblemen profitieren von einem gezielten Beckenbodentraining. Vor allem nach radikalen Prostatektomien leidet jeder fünfte bis zehnte Mann dauerhaft an Inkontinenz, erläutert Ricarda Bauer, Oberärztin der Urologischen Klinik und Poliklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München und Leiterin des dortigen Kontinenzentrums.

Laut Bauer verhält es sich bei der Harninkontinenz des Mannes anders als bei Frauen, die häufig beim Niesen oder Husten Urin verlieren: Die meisten Männer nässen während längerer körperlicher Anstrengung ein, beispielsweise beim Wandern oder bei der Gartenarbeit.

„Der erste Schritt ist oft ein Beckenbodentraining unter Anleitung eines Physiotherapeuten mit Spezialisierung auf dieses Thema“, erläutert die Expertin. Die Deutsche Kontinenz Gesellschaft hat eine Liste mit zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren erstellt, auf die Ärzte bei der Verordnung zurückgreifen können. Wichtig sei, dass sich die Patienten an den vorgegebenen Trainingsumfang halten.

Links

[zum Thema](#)

- [Kontinenz- und Beckenboden-Zentren](#)
-

„Häufig kommt es vor, dass die Männer – getrieben vom Wunsch, wieder kontinent zu sein – zu viel auf einmal wollen und sich übernehmen“, so Bauer. Richtig ausgeführt könnten die Übungen jedoch die Beckenbodenmuskulatur dauerhaft kräftigen und einer Inkontinenz so entgegensteuern.

Wem das regelmäßige Training nach sechs bis zwölf Monaten nicht geholfen habe, dem stehe inzwischen eine Vielfalt an operativen Verfahren zur Verfügung. „Insgesamt sollten alle Ärzte, die Männer vor und nach Prostataoperationen begleiten, offensiver als bisher häufig üblich mit der Thematik umgehen“, fordert Bauer. © [hl/aerzteblatt.de](#)