

Beckenboden- training hilft nicht nur Frauen

Das gezielte Beckenbodentraining ist mittlerweile ein wesentlicher Teil der Inkontinenzbehandlung. Mit den richtigen Übungen kann Betroffenen geholfen werden, ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen. Dabei richtet sich diese Behandlungsmethode nicht – wie oft fälschlicherweise angenommen – ausschließlich an Frauen. Auch Männer können von den Übungen profitieren – etwa nach einem operativen Eingriff. Neben diesem konservativen Ansatz gibt es heute eine Vielzahl weiterer individueller Behandlungsmöglichkeiten. Inkontinenz ist somit kein unabwendbares Schicksal und muss keineswegs schweigend hingenommen werden.

Inkontinenz häufig übersehen

Jedes Jahr werden circa 5000 Männer infolge von Operationen harninkontinent. Vor allem nach radikalen Prostatektomien leidet jeder 5.–10. Mann dauerhaft an Inkontinenz, so Privatdozentin Dr. Ricarda Bauer, Oberärztin der Urologischen Klinik und Poliklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München und Leiterin des dortigen Kontinenzentrums. Hinzu kommt, dass bei einigen Patienten eine Inkontinenz bei der Krebsnachsorge überse-

hen wird. Die Botschaft des Urologen geht nach Erfahrung von Dr. Ricarda Bauer oftmals nur in die Richtung: „Hauptsache, der PSA-Wert ist normal“ oder „Wenn Sie Ihren Harnstrahl unterbrechen können, sind Sie nicht inkontinent“. Dabei verhält es sich bei der Harninkontinenz des Mannes anders als bei Frauen, die häufig beim Niesen oder Husten Urin verlieren: Die meisten Männer nassen während längerer körperlicher Anstrengung ein, beispielsweise beim Wandern oder bei der Gartenarbeit.

Weniger ist mehr

Zahlreichen Betroffenen kann ohne großen Aufwand geholfen werden: „Der erste Schritt ist oft ein Beckenbodentraining unter Anleitung eines Physiotherapeuten mit Spezialisierung auf dieses Thema“, so Dr. Ricarda Bauer. In den durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren arbeiten auch immer qualifizierte Physiotherapeuten. Eine Liste mit zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren findet sich auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft. Wichtig ist dabei, sich an die Anweisungen und den vorgegebenen Trainingsumfang zu halten. Häufig kommt es vor, dass die Männer – getrieben vom Wunsch, wieder kontinent zu sein – zu viel auf einmal wollen und sich übernehmen. Doch auch beim Beckenbodentraining gilt: Wer es übertreibt, riskiert Schäden. Richtig ausgeführt kann jedoch durch gezielte Übungen die Becken-

bodenmuskulatur dauerhaft gekräftigt und stabilisiert werden, und einer Inkontinenz so gegengesteuert werden.

Offensiverer Umgang gefordert

Wem das regelmäßige Training nach 6–12 Monaten nicht geholfen hat, dem steht inzwischen eine Vielfalt an operativen Verfahren zur Verfügung. „Es gibt verschiedene Schlingensysteme, auch nachstellbare. Bei extremer Schädigung des Schließmuskels ist nach wie vor der künstliche Schließmuskel die Therapie der Wahl“, erklärt Dr. Ricarda Bauer. Wichtig zu wissen ist, dass es heute zahlreiche Behandlungsmethoden bei Inkontinenz gibt, und Betroffene ihr Leiden nicht hinnehmen müssen. „Insgesamt sollten alle Ärzte, die Männer vor und nach Prostataoperationen begleiten, offensiver als bisher häufig üblich mit der Thematik umgehen“, fordert Dr. Ricarda Bauer.

Die Angst, nach einer OP inkontinent zu sein, ist bei betroffenen Männern noch größer als die Angst vor einer Erektionsstörung. Auch deshalb ist der Wunsch der Männer, wieder kontinent zu werden, besonders hoch. Betroffene sollten den Gang zum Arzt nicht scheuen und sich einen fachlichen Rat einholen. Hierfür bietet die Deutsche Kontinenz Gesellschaft auf ihrer Website eine Liste mit Fachärzten.

Nach einer Pressemitteilung (Deutsche Kontinenz Gesellschaft)