

Beckenbodentraining bei Harninkontinenz des Mannes

Beckenbodentraining als Therapie bei der Harninkontinenz der Frau ist praktisch Standard. Beim Mann muss sich diese Förderung der Harnkontinenz erst noch durchsetzen.

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.

Bei der Krebsnachsorge häufig übersehen: Inkontinenz

Jedes Jahr werden zirka 5.000 Männer infolge von Operationen harninkontinent. Vor allem nach radikalen Prostatektomien leidet jeder fünfte

bis zehnte Mann dauerhaft an Inkontinenz, so Privatdozentin Dr. Ricarda Bauer, Oberärztin der Urologischen Klinik und Poliklinik der Ludwig-Maximilians-Universität München und Leiterin des dortigen Kontinenz-zentrums. Hinzu kommt, dass bei einigen Patienten eine Inkontinenz bei der Krebsnachsorge übersehen wird. 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: Männer übertreiben es oft mit den Beckenbodenübungen

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 Privatdozentin Dr. Ricarda Bauer. In den durch die Deutsche Kontinenz Gesellschaft zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren arbeiten



PD Dr. Ricarda Bauer
© Foto Deutsche Kontinenz-Gesellschaft e.V.

auch immer qualifizierte Physiotherapeuten. Eine Liste mit zertifizierten Kontinenz- und Beckenboden-Zentren findet sich auf der Website der Deutschen Kontinenz Gesellschaft (www.kontinenz-gesellschaft.de). 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 Beckenbodenmuskulatur dauerhaft gekräftigt und stabilisiert werden, und einer Inkontinenz so gegengesteuert werden.

Offensiverer Umgang von Ärzten gefordert

Wem das regelmäßige Training nach sechs bis zwölf 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 Prostateoperationen begleiten, offensiver als bisher häufig üblich mit der Thematik umgehen“, fordert Dr. Ricarda Bauer.

Informationen und Kontakt:

Deutsche Kontinenz-Gesellschaft e. V.
Friedrichstraße 15
60323 Frankfurt am Main
www.kontinenz-gesellschaft.de ■