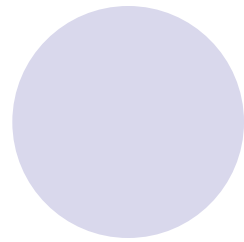
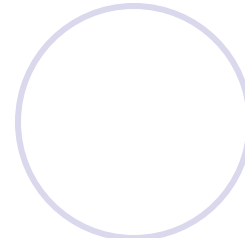
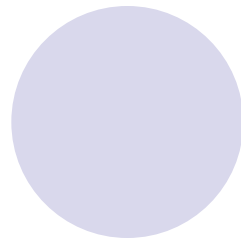
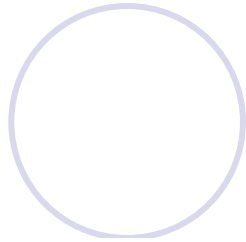
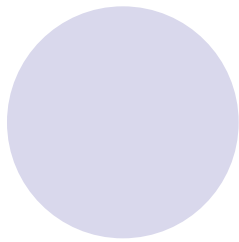




Physiotherapeutische Möglichkeiten bei Inkontinenz

Clara Danczkay, Physiotherapeutin und
mit grosser Unterstützung von Petra Roth,
Physiotherapeutin



Beckenbodengymnastik

Physiotherapie



- Ausgebildete Physiotherapeut/in
spezialisiert in
Beckenbodenrehabilitation
- Physiotherapeutische
Befundaufnahme mit vaginaler
oder/und analer Untersuchung der
Beckenbodenfunktion
- Festlegen der Behandlungsstrategie
zusammen mit dem Patient/in




MSQPT[®]

Multiple Sclerosis Questionnaire for Physiotherapists

Patienten-Fragebogen zur
Therapieevaluation, welcher von der FPMS
(Fachgruppe Physiotherapie bei Multipler
Sklerose www.fpms.ch) ausgearbeitet wurde zur
Selbsteinschätzung. Blasen und Stuhlgang
werden dabei auch erfragt.

Funktion der Beckenbodenmuskulatur



Normale Funktion des Beckenbodens bedeutet, dass die Beckenbodenmuskeln die richtige Spannung haben um die Beckenorgane zu stützen. Sie sind fähig den erhöhten Bauchdruck (beim Niesen, Husten,...) zu unterstützen.

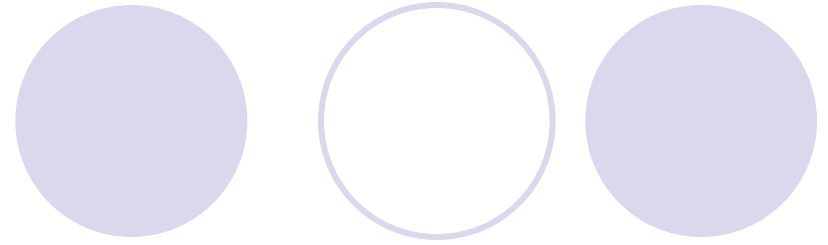
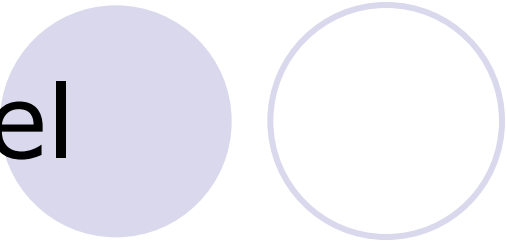
Fähigkeit die Harn- und Stuhlgang-Ausscheidung über eine Zeit hinweg zurückzuhalten, bzw. die Ausscheidungsvorgänge willentlich auszulösen und so bewusst zu kontrollieren. Und auch spannen und entspannen während der Sexualaktivität.

Im Alltag



- Die Druckerhöhung im Bauchraum (z.B. beim Husten und Niesen) kann durch folgende Komponente positiv beeinflusst werden:
 - Beckenstellung
 - Brustkorbhaltung
 - Atmung

Ziel



- Muskuläre Balance im Beckenboden herzustellen
- Wahrnehmung
- Kräftigung / Relaxation
- Koordination

Biofeedback

- Rückmeldung der Muskelaktivität via akustischem oder visuellem Signal
- Unterstützung des aktiven Trainings



Elektrostimulation

- Wahrnehmungsschule der schwachen Muskulatur
- Beruhigung einer überaktiven Muskulatur (Neuromodulation)



Ballontraining



- Die Ballontechnik ist eine Untersuchungs- und Behandlungsmethode, bei der die Sensibilität und der Füllungsgrad des Rektums gemessen wird.
- Therapeutisch kann das Ballontraining eingesetzt werden, um die Rektalsensibilität zu verbessern, den Füllungsgrad zu vergrössern und den anorektalen Reflex zu stimulieren.



Beckenboden-Rehabilitation

beinhaltet:

- Information
- Erarbeitung von hilfreichen Verhalten
- Beratung
- Befundaufnahme
- Befunderhebung
- Behandlungsmassnahmen
- Ergebnismessung/Zielerreichung

Information



- Erklären der normalen Blasen-
/Darmfunktion (Anatomie, Problemsituation und wie beeinflussbar)
- Der erste Drang ein Signal ist, das nicht unbedingt sofort befolgt werden muss
- Dranggefühl und wie kann die Toilette ohne zu hetzen erreicht werden
- Aufschieb des Wasserlassens bis ein günstiger Ort gefunden wird

Was ist ein Verhaltenstraining



Blasentraining/Blasenerziehung:

- Gewohnheiten trainieren = Anpassung der Miktionsintervalle basierend auf Miktionsstagebuch
- Timed voiding

Trink-/Miktionstagebuch

Datum: _____

Therapie: _____

Uhrzeit	Trinkmenge	Urinmenge bei Toilettengang	Harndrang	Unwillkürlicher Urinverlust (Tropfen, Spritzer, Schwall)	Umstände des unwillkürlichen Urinverlustes	Vorlagenwechsel
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						
24:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						

Unwillkürlicher Urinverlust: Tropfen= x, Spritzer= xx, Schwall= xxx

Dranggefühl: leicht = x, mittel = xx, heftig = xxx, ohne Drang = -

Trinkmenge: kleines Glas = ca. 100ml, Kaffeetasse = ca. 200ml, grosses Glas = ca. 300ml

Vorlagen: - = trocken, + = feucht bzw. ++ = nass

Timed voiding

The title 'Timed voiding' is positioned at the top left. To its right, there are two pairs of circles. Each pair consists of a solid light purple circle and an outlined light purple circle. The first pair is partially obscured by the text.

Bedeutet, dass die Blase regelmässig entleert wird, nicht nur, wenn der Drang da ist zum Leeren. Timed voiding verhindert, dass die Blase überfüllt wird und ermöglicht Personen mit Dranginkontinenz eine gewisse Kontrolle über ihre Blase.

Auch hilfreich in Situationen, in denen der Impuls zum Leeren nicht empfangen wird.
Hilfsmittel: Uhr, Tagesplan,

Timed Voiding



Blasentraining

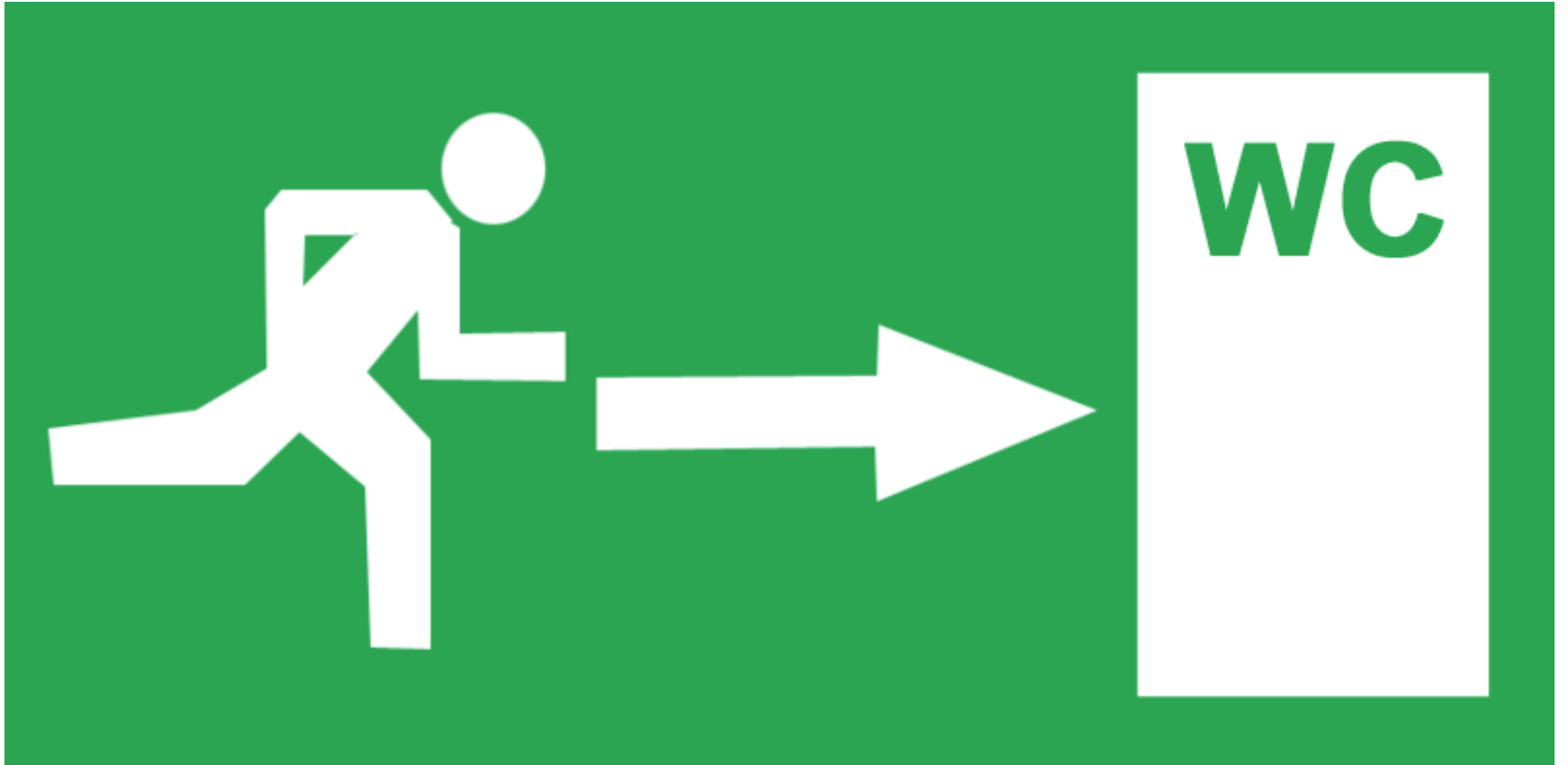
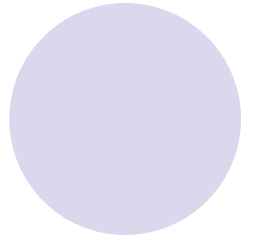
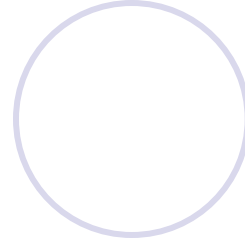
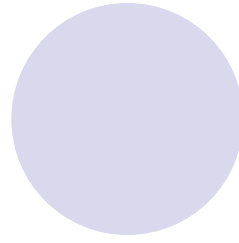
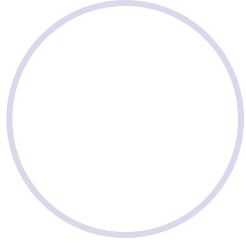
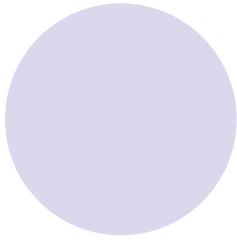


Patient education hat zum Ziel Fehlverhalten zu korrigieren:

- Vermeiden von vorsorglichen Toilettengängen, Trinkmenge anpassen
- Aufschubstrategien

Als Resultat:

- Progressiv längere Intervalle zw. den Miktionen
- Verbesserung der Drangkontrolle
- Vergrößerung der Blasenkapazität
- Vertrauensaufbau zur Blase



Aufschubstrategien /Tricks zur Blasenberuhigung



- Beckenboden anspannen
- Entspannen und tief durchatmen, streicheln mit der Hand zwei/dreimal über die Blase
- Druck auf die Klitoris und/oder den Damm
- Verzögerungstaktik (Ablenkung)
- Geistige Ablenkung
- Beruhigend mit Blase sprechen

Entleerung



- Beim Wasserlösen in der Entleerungsphase nicht pressen: belastet den Beckenboden, die Bänder, reizt die Blase,
- Bei der Darmentleerung heisst das Zauberwort „schieben“. Unterschied zum Pressen ist, dass beim Schieben ausgeatmet werden kann. Haltung wird noch später besprochen.

Blasentleerungshilfen

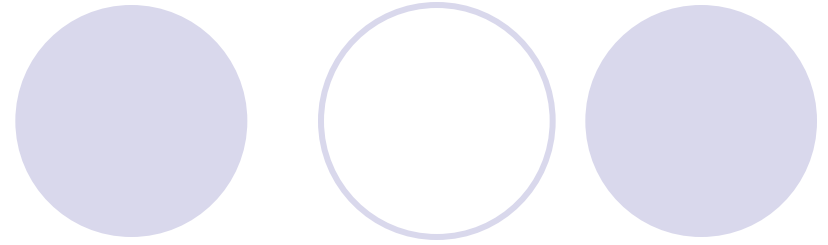
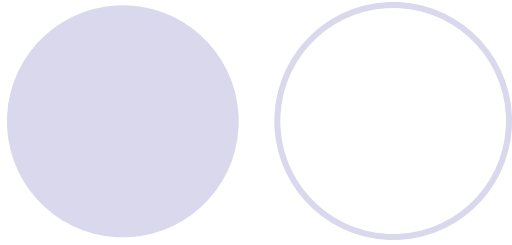


- Bequemes Sitzen, breitbeinig und aufrecht
- Zeit nehmen und entspannen
- Kein Drücken und Pressen
- Unterstützung durch kleine klopfende Bewegungen mit der Faust über der Blase oder feines Zupfen der Schamhaare
- Nach Beendigung nochmals Beckenboden anspannen während 10 Sekunden, entspannen während 10 Sekunden und dann erst aufstehen



Willkürliche Beckenboden- Muskel- Aktivierung

- Wahrnehmungsschulung
- Ausdauernde Spannungen
- Schnelle Spannungen
- Einsatz der Muskeln in verschiedenen Situationen im Alltag
- Einsatz der Muskeln in Problemsituationen



Auch Beckenboden-Muskulatur wird nach Trainingsgrundsätzen trainiert.

Training ist in jedem Alter effektiv und möglich.

Beckenbodenaktivität zusammen mit anderen Rumpfmuskeln erhöht die Rumpfstabilität.



„Lifestyle“



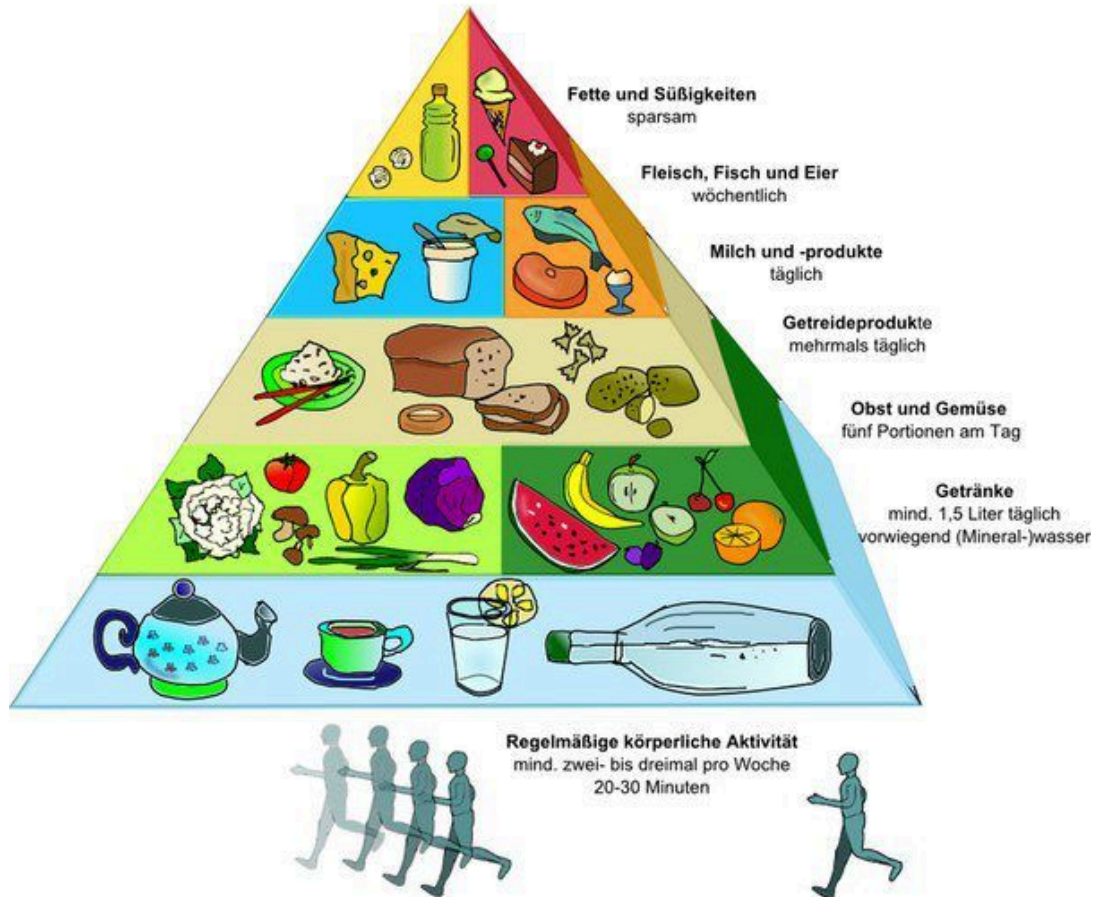
- Verzicht auf Reizstoffe wie Kaffee, Alkohol, Cola, Schwarztee, Grapefruitsaft, Kohlensäure, Süsstoffe
- Mehr trinken vormittags und reduzieren der Trinkmenge nachmittags
- Getränke bei Raumtemperatur geniessen
- Flüssigkeitseinnahme zw. 1.5 und 2 Liter pro Tag, abhängig auch von körperlicher Aktivität, Jahreszeit (Hitze) und Individuen. Kontrolliere auch die Farbe des Urins.

„Lifestyle“



- **Uebergewicht reduzieren**
(hohe Korrelation für Verbesserung der Mobilität und Inkontinenz)
- **Bewegung/Sport**
- **Gesunde Ernährung gemäss Pyramide**
(meiden von Reizstoffen wie Birnen und Grapefruit. Preiselbeersaft und Kürbiskerne werden beruhigende Wirkungen nachgesagt).
- **Medikamente können auch die Ausscheidungen von Blase und Darm beeinflussen** (Morphin, Diuretika,).
- **Rauchen/Nikotin** (Husten erhöht Druck auf Blase u.a.)

ERNÄHRUNGSPYRAMIDE





“Lifestyle“

- **Wäscheschutz**

(Sicherheiten schaffen mit angepassten Binden,.....)

- **Hygiene**

(keine Feuchttücher = enthalten Reizstoffe, Pflege und Reinigung,.....)

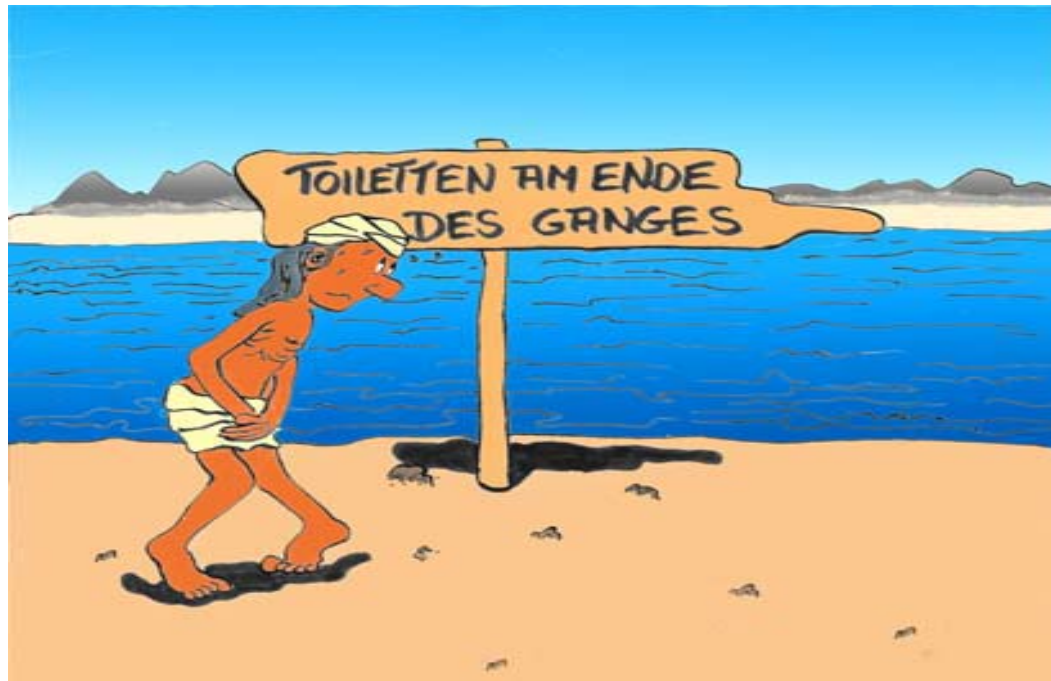
- **Nervosität/Angst/Stress**

Weitere mögliche Physiotherapiemassnahmen:

- **Entspannungsmassnahmen** (klassische Massagen, Bauchmassage, Fussreflexmassage, Atemtherapie, Feldenkrais, Yoga...)
- **Spezifische Weichteilbehandlungen** (Triggerpunktbehandlung,...)
- **Atemtherapie**
- **Elektrotherapie**

Umweltfaktoren

Mobilitätseinschränkungen und Infrastrukturen können das rechtzeitige Erreichen der Toilette verhindern



Physiotherapie bei Darminkontinenz

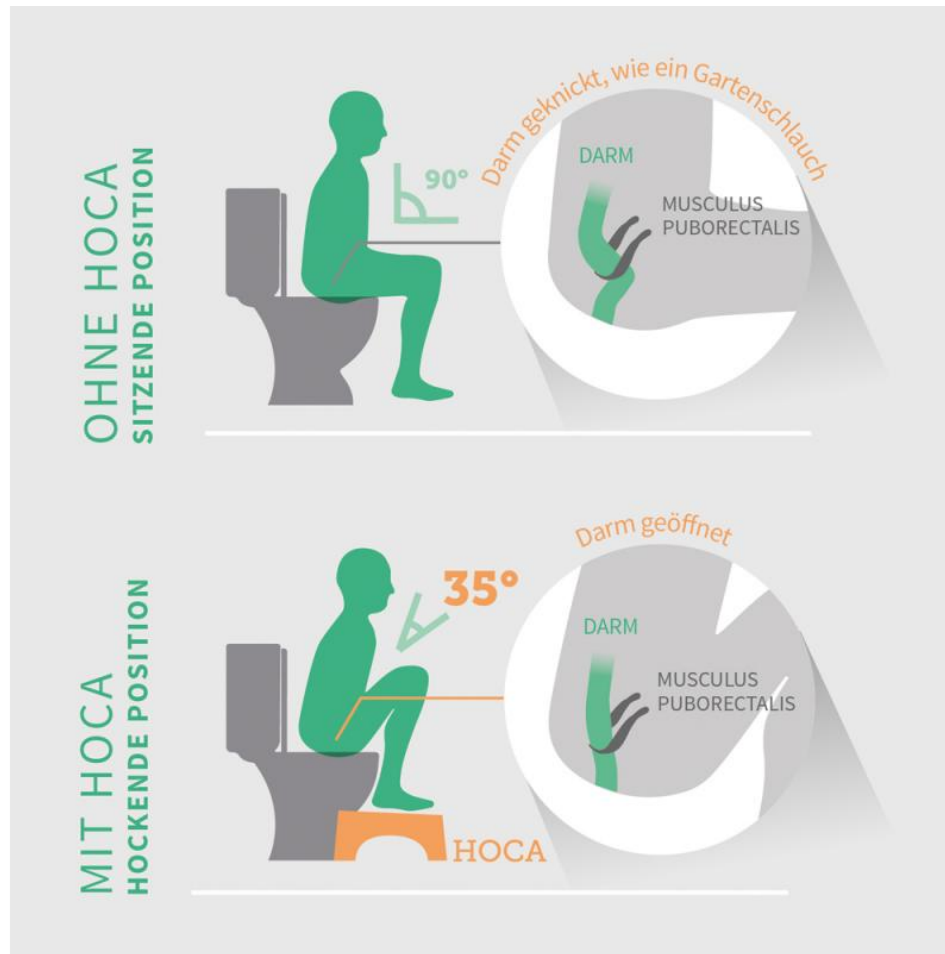


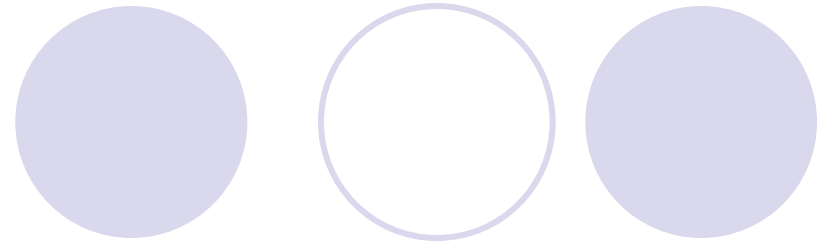
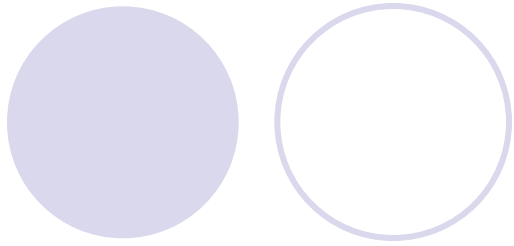
- Ernährungs- / Trinkgewohnheiten
- Wahrnehmung und Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur und der analen Schliessmuskulatur (Biofeedback, Elektrostimulation)
- Ballontraining
- Verhaltenstraining vom Darm
- Verhalten in Alltagsaktivitäten und Sport
- Hilfsmittel (Analtampon)

Physiotherapie bei Verstopfung

- Ernährungs- / Trinkgewohnheiten
- Wahrnehmung und Relaxation der analen Schliess- und Beckenbodenmuskulatur (Biofeedback, Elektrostimulation)
- Haltung für Darmentleerung
- Verhaltenstraining vom Darm
- Ballontraining

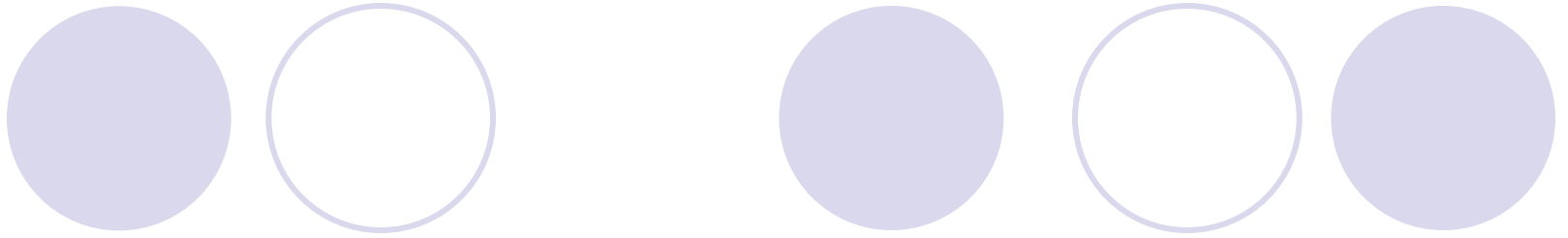
Haltung für Darmentleerung



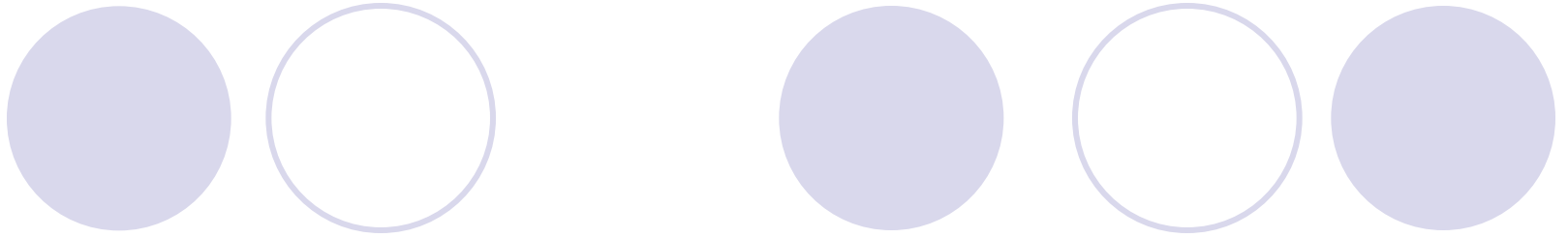


● Entdeckungsreise





- Viele Körperteile kennen wir und nun wollen wir auch noch den Beckenboden kennen lernen und erspüren, wie diese Muskeln arbeiten.
- Dafür ist es wichtig, anatomische und physiologische Zusammenhänge zu kennen und zu verstehen.
- Wichtig ist es, täglich eine kleine Zeit dafür zu nehmen.



- Gerne möchte ich mit Ihnen einige Wahrnehmungsübungen ausprobieren
- Lernen ist Erfahren.
- Ein wacher Beckenboden kann wahrgenommen werden, ist fähig anspannen und entspannen zu können.

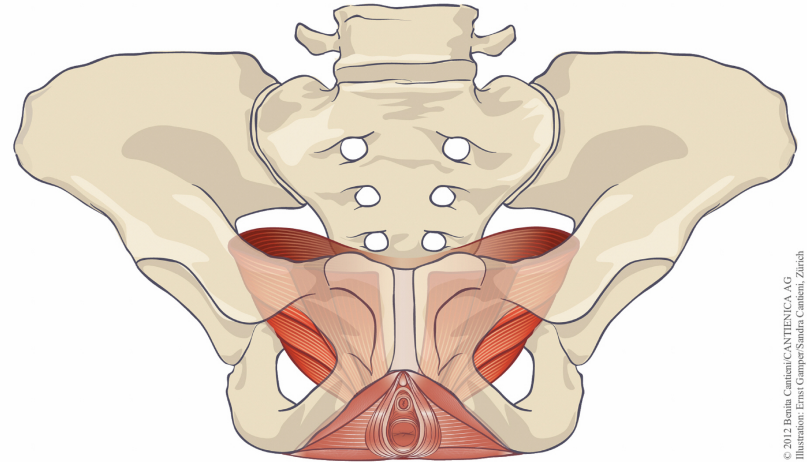
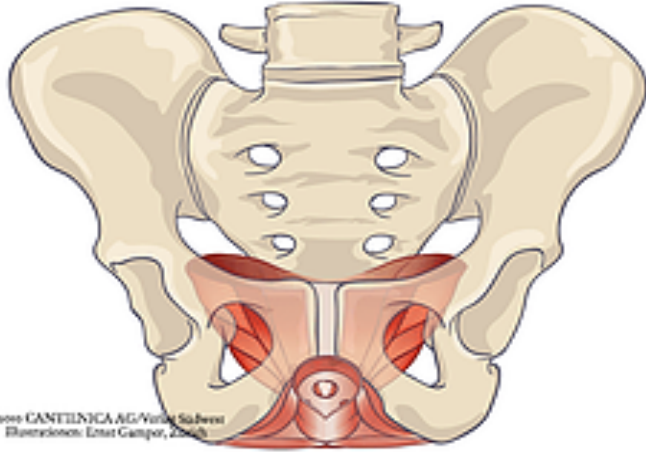
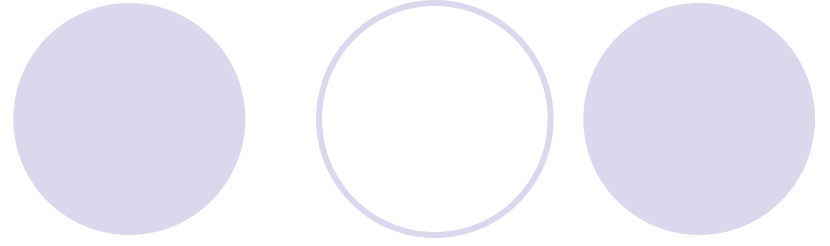
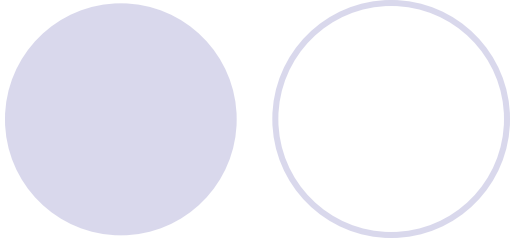


Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus Netz von Muskelfasern, die an dem knöchernen Becken fixiert sind. Sie schliessen den Rumpf, genauer gesagt den Bauchraum nach unten ab.

Wir können die Beckenbodenmuskeln willentlich anspannen und loslassen.

Sanft sollen wir versuchen diese Muskeln zu wecken (wie aus dem Dornröschenschlaf).



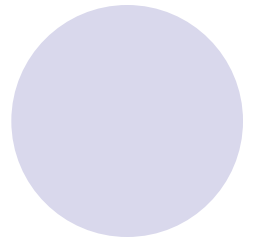
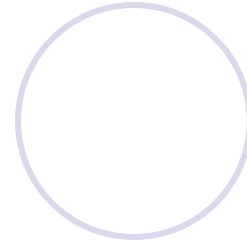
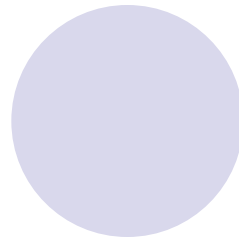
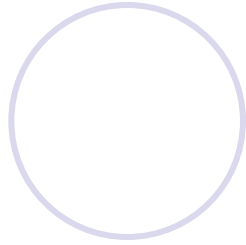
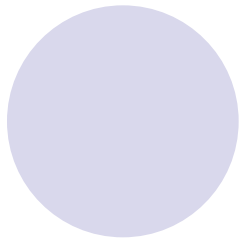
© 2012 Cantinca AG / Verlag Stiebner
Illustrationen: Ernst Gampor, Zürich

© 2012 Cantinca AG / Verlag Stiebner
Illustrationen: Ernst Gampor / Stiebner, Zürich



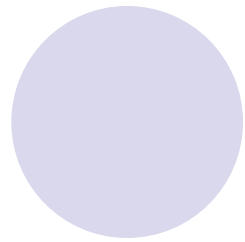
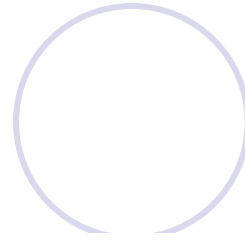
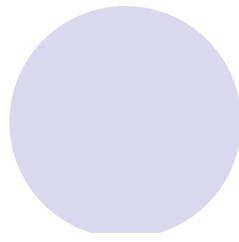
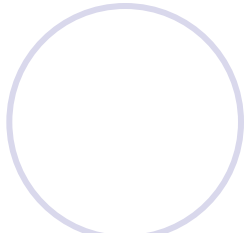
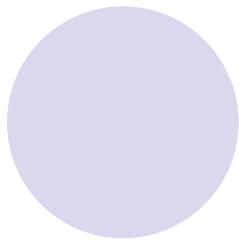
Wo ist mein Beckenboden?

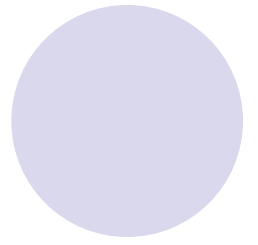
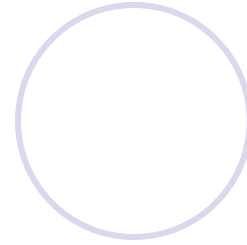
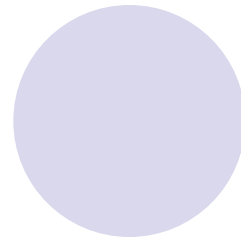
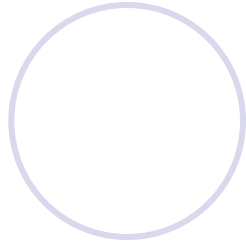
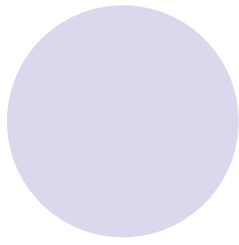
- Unser Beckenboden deckt die ganze Oeffnung, die das knöchernerne Becken nach unten offen lässt.
- Drei markante Grenzpunkte bilden:
 - -Sitzbein
 - -Steissbein
 - -Schambein



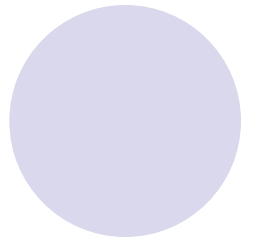
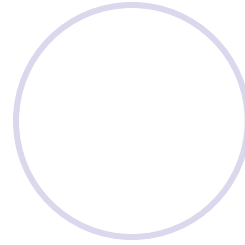
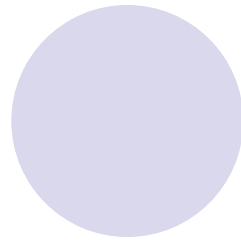
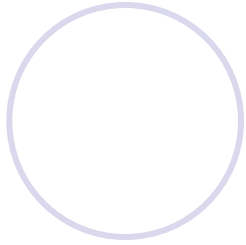
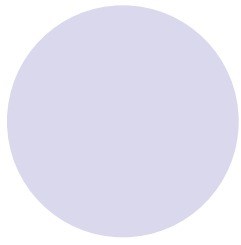


- Bilder helfen zu wecken und zu erspüren
- Wir stellen uns eine bekannte Alltagssituation vor und beobachten, wie unser Beckenboden arbeitet.
- Uebungen zum Probieren:
 - -Pipistop (nur als Uebung !!!!)
 - -Luft zurückhalten (Blähungen)
 - -Tampon zurückhalten, Rüssel einziehen









Wahrnehmungsübung



Mit anderen Körperregionen:

In aufgerichteter Haltung im Sitz spannen wir den Beckenboden kräftig an und halten diese Spannung.

Nun gehen wir in eine gekrümmte Haltung Richtung Boden. Dabei spüren wir, wie sich die Beckenbodenspannung davon schleicht.

Viel Erfolg!





Unter

www.pelvisuisse.ch

finden Sie eine kompetente
Physiotherapeutin in Ihrer Region

