

# Kontinenz-Therapie:

## gute Behandlung und Beratung schenkt Lebensqualität

**Inkontinenz, Blasenschwäche, unfreiwilliger Harn- oder Stuhlverlust – kein Begriff beschreibt das Ausmaß der Problematik. Betroffene sprechen aus Scham ungern darüber, und oft vergehen Jahre bis sie Hilfe suchen. Noch immer ist es ein „Tabuthema“, dabei tritt Harn- und Stuhlinkontinenz in allen Altersstufen auf. Doch kann Menschen mit Inkontinenzleiden zum Glück in den meisten Fällen sehr gut geholfen werden.**

In Deutschland leiden laut der Deutschen Kontinenz Gesellschaft über neun Millionen Menschen an Inkontinenz. Frauen sind häufiger von ihr betroffen, Männer nicht selten nach Prostata- oder Darm-Operationen, und zirka 5 Prozent der Kinder im Alter von 10 Jahren sind an Enuresis (nächtliches Einnässen) erkrankt. Es gibt verschiedene Inkontinenzformen, die unterschiedliche Ursachen haben können. Die Diagnose sollte von einer Ärztin oder einem Arzt mit Spezialisierung auf Inkontinenz-Behandlung gestellt werden.

### Ganzheitliches Beckenbodentraining

Die Behandlungsmöglichkeiten sind vielfältig. Für die meisten betroffenen

Erwachsenen ist spezielle Physiotherapie sinnvoll, bei der ein ganzheitliches Beckenbodentraining im Vordergrund steht, das die Wahrnehmung, Koordination, Kraft und Durchblutung dieser Muskulatur verbessert. Insbesondere Rücken schonendes und Beckenboden freundliches Verhalten im Alltag, wie bücken, heben, tragen aber auch husten und niesen werden geübt. Denn der Beckenboden trägt nicht nur alle Beckenorgane, er ist auch Fundament unserer aufrechten Körperhaltung. Vor allem sorgt dieser oft sehr vernachlässigte Muskel für unsere Kontinenz, da er die Harnröhre und den After verschließt! Für eine vollständige Darm- und Blasenentleerung muss der Beckenboden wiederum ganz entspannen können. Mangelt es an Letzterem, kann es zu Harnverhalt oder besonders bei Kindern zu wiederkehrenden Harnwegsinfekten kommen.

Elemente aus der Urotherapie mit teilweise verhaltenstherapeutischen Aspekten und umfangreicher Beratung rund um das Beschwerdebild ergänzen die Therapie. Dazu gehören Informationen zum Trink- und Toilettenverhalten wie auch individuelle Tipps über Hilfsmittel, etwa Vorlagen, Kondomurinale für Männer oder Analtampons.



Bettina Schüly

Bild: Burghard Riegels

### Qualifizierte Physiotherapie

Die physiotherapeutisch-urotherapeutische Behandlung und Beratung braucht einen geschützten Raum, um diesem intimen Thema auf einfühlsame Weise zu begegnen. Manchen Menschen fällt es schwer, den Beckenboden isoliert anzuspannen. Um diesen in seiner An- und Entspannungsfähigkeit beurteilen zu können, besteht, wenn gewünscht, die Möglichkeit einer vaginalen und anorektalen Tastuntersuchung, die von einer dafür qualifizierten Physiotherapeutin vorgenommen wird. Ebenso kann Biofeedback zum Einsatz kommen. Hierbei wird die Beckenbodenaktivität gemessen, sowie hör- und sichtbar gemacht.

Übrigens ist das Erlangen der Blasenkontrolle im Kindesalter ein hochkomplexer Vorgang, dem je nach Kind ein großer Spielraum zugestanden werden muss! Verliert ein Kind nach dem 5. Lebensjahr am Tag und/oder in der Nacht noch unwillentlich Urin und wurden organische Ursachen ausgeschlossen, ist Urotherapie das Mittel der Wahl.

Wird das Erlernte in den Alltag integriert, kommt es bei Erwachsenen wie bei Kindern meist rasch zur dauerhaften Linderung der Beschwerden, was einen enormen Gewinn an Lebensqualität bedeutet.

*Bettina Schüly,  
Physiotherapeutin und Urotherapeutin*



**Bettina Schüly**

Praxis für Physiotherapie & Urotherapie

**Bettina Schüly**

Staatl. anerkannte Physiotherapeutin  
Zertifizierte Urotherapeutin

Dorfstraße 73  
72074 Tübingen  
Tel. 07071 . 96 528 69

info@kontinenz-therapie.de

#### Behandlung und Beratung:

##### für Frauen und Männer bei

- Reizblase
- Senkungsbeschwerden
- Harn-/ Stuhlinkontinenz
- Schmerzen im Becken

##### und für Kinder

- die einnässen / einkoten
- mit Harnwegsinfekten
- mit Verstopfung

(auch mit Biofeedback)

Private Kassen  
und SelbstzahlerInnen