

## **Blasenschwäche – Harninkontinenz**

Unkontrollierter Harnabgang kann aus unterschiedlichen Gründen und in jedem Lebensalter – am häufigsten jedoch bei älteren Frauen – auftreten. Man unterscheidet eine Belastungsinkontinenz (beim Husten, Niesen, Lachen, schwerem Heben u.s.w.) von einer Dranginkontinenz (plötzlicher unwiderstehlicher Harndrang). Bei der Belastungsinkontinenz spielt der sog. Beckenboden eine wichtige Rolle. Es handelt sich dabei um eine trichterförmige Muskelplatte, die den Abschluss des Bauchraumes nach unten bildet und gleichzeitig Druck auf die Harnröhre ausübt. Bei der Belastungsinkontinenz ist die Muskulatur des Beckenbodens, z. B. nach Geburten oder Operationen, durch eine angeborene Bindegewebsschwäche oder bei einem Mangel an weiblichen Geschlechtshormonen in den Wechseljahren, geschwächt.

In der Physiotherapie lernt die Patientin, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren und zu stärken. Dazu wird auch das Gefühl von Anspannung und Entspannung des Beckenbodens vermittelt, das viele Patientinnen erst erkennen lernen müssen. Für eine erfolgreiche Behandlung ist Ausdauer und Geduld erforderlich.