

PATIENTENINFORMATION BLASENSCHWÄCHE

HÄUFIGER, ALS SIE DENKEN!

Es ist verständlich, dass dem Thema aus dem Weg gegangen wird. Wem wäre es nicht peinlich, zu sagen, dass manchmal „etwas daneben geht“ und man ständig nach einer Toilette Ausschau halten muss. Da Blasen Schwäche öffentlich tabuisiert wird, glauben viele, dass sie mit ihrem Problem alleine sind. Hätten Sie gedacht, dass allein in Österreich rund 1 Mio. Menschen an Blasenproblemen leiden? Schätzungen gehen davon aus, dass jede vierte Frau und jeder zehnte Mann im Laufe des Lebens von diesem Problem betroffen ist. Viele Menschen verschweigen das Leiden sogar ihrem Arzt, weil sie sich schämen oder weil sie nicht wissen, dass es erfolgreiche Behandlungsmöglichkeiten gibt. Diejenigen, die aber diesen Schritt bereits gewagt haben, fragen sich danach oft, warum sie sich nicht früher getraut haben, darüber zu sprechen.

WAS IST ÜBERHAUPT „BLASENSCHWÄCHE“?

Blasen Schwäche ist ein ungenauer Begriff, der eine Reihe von Symptomen umfasst, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können. Falls Sie selbst unter einem der beschriebenen Symptome leiden, dann sollten Sie so bald wie möglich einen Arzt aufsuchen.

Überaktive Blase bzw. Reizblase

Zu Beginn bemerkt man, dass die Blase immer öfter entleert werden muss, auch nachts. Typisch ist der starke und häufige Harndrang, der plötzlich auftritt und kaum noch bis zum Erreichen einer Toilette kontrolliert werden kann. Wenn starker Harndrang nicht mehr beherrschbar ist, kann es zu unfreiwilligem Harnverlust kommen (sog. Dranginkontinenz). Die Blase zieht sich unkontrolliert zusammen. Wird der Drang zu hoch, kann der Schließmuskel der Blase dem Druck nicht mehr standhalten und öffnet sich (Dranginkontinenz).

Belastungsinkontinenz

Bei zu schwachem Schließmuskel können bei Druck auf die Blase, zB durch körperliche Anstrengung wie Husten, Niesen, Heben schwerer Lasten oder Treppensteigen kleinere Harnmengen austreten. Lachen, Husten, Heben usw. drücken auf die Blase. Der geschwächte Schließmuskel kann nicht ausreichend dagegen halten.

Mischformen

Nicht selten kommt es zu einem gemeinsamen Auftreten von Drang- und Belastungssymptomen. Sowohl körperliche Belastung als auch starker Harndrang können zu Harnverlust führen.

DIE RICHTIGE BEHANDLUNG

Die Kombination aus physiotherapeutischer Behandlung und Medikamenten ist meist der Schlüssel zum Erfolg.

Die medikamentöse Therapie

Zur Entspannung der Blase gibt es gut verträgliche moderne Medikamente. Sie helfen bei Drangproblemen wie Reizblase, nicht unterdrückbarem Harndrang, Dranginkontinenz und gemischter Drang-/Belastungssymptomatik die Kontrolle der Blase zu verbessern. Fragen Sie Ihren Arzt nach dem für Sie geeigneten Präparat.

Operativer Eingriff

Ein operativer Eingriff ist nur zu empfehlen, wenn andere Behandlungsformen keinen Erfolg gebracht haben.

WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

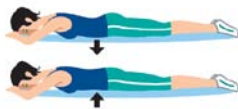
Die physiotherapeutische Therapie

Konsequent und gezielt durchgeführte Beckenbodengymnastik bewirkt eine Stärkung der Unterleibsmuskulatur und verbessert den Blasenverschluss. Auch Blasentraining kann hilfreich sein. Dabei werden die Abstände zwischen den Toilettengängen allmählich verlängert und die Blase wird dadurch trainiert, wieder größere Mengen Harn zu speichern.

Bewegungsübungen

Am besten lernt man Beckenbodengymnastik unter der Anleitung von diplomierten Physiotherapeuten. Folgende Übung können Sie leicht ausprobieren.

Übung im Liegen



Legen Sie sich auf den Bauch und atmen Sie ein. Beim Ausatmen den Beckenboden sanft anspannen. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.