

Rütteltraining macht die Blase dicht

Etwa fünf Millionen Frauen in Deutschland sind von Harninkontinenz betroffen. Das bedeutet: Immer wieder verlieren sie ungewollt einige Tropfen Urin, oft schon beim Lachen oder Husten.

Mit Gymnastik (Beckenboden-Training) und Einlageversuchen viele Betroffene, mit dem pelvinischen Problem fertig zu werden. Doch die Mühe ist nicht immer von Erfolg gekrönt.

Jetzt gibt es neue Hoffnung, die Leiden mit Hilfe einer neuen Therapie dauerhaft erfolgreich zu behandeln. Es hat sich nämlich herausgestellt, dass eine Kombination aus Rütteltraining und Physiotherapie helfen kann.

Unter der Leitung von Prof. Dr. Günter Emms verwenden die Ärzte der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der Universität in Göttingen dafür ein Trainingsgerät namens „Galileo 2000“.

Das ist eine Art mechanische Wippe, auf der die Patientin sanft durchgerüttelt werden. Bis zu 1800 Mal pro Minute bewegt sich der Apparat auf und ab und erzeugt dabei auch seitliche Schwingungen. Diese lösen Muskelreflexe aus, die einerseits im ganzen Körper und andererseits in einzelnen Muskelregionen verstärkt empfunden werden. So stabilisieren sich neben der Muskulatur auch die Knochen.

„Galileo 2000“ wird unter anderem

auch bei der Behandlung von Osteoporose-Patienten eingesetzt.

„Eine dieser Patientinnen“, so der für die Studie zuständige Arzt Dr. Volker Vireck, „berichteten uns, dass quasi als Nebeneffekt der Therapie ihre Inkontinenz schwand.“ Erst als Reaktion auf diese Aussagen wurde eine Untersuchung gestartet, die sich mit dem Phänomen befasste.

Privatdocent Dr. Vireck: „Es zeigte sich rasch, dass insbesondere die Kombination aus Physiotherapie und Vibrations-Training mit dem Apparat überaus effektiv ist.“

Streck- und Dehnübungen auf dem Laufband – gar nicht so leicht, wenn es Sie dabei durchrüttelt

Zweimal pro Woche werden die Betroffenen jeweils acht Minuten lang durchgerüttelt, wobei sie verschiedene Übungen ausführen. So stärken die Patientinnen gezielt die Körperregionen, in denen sie üblicherweise unter Inkontinenz leiden.

Das kann beispielsweise auch das Heben von Lasten sein. Positiver Zusatz-Effekt: Die Körperbeherrschung und der Gleichgewichtssinn verbessern sich.

Die ergänzende Physiotherapie garantiert, dass außerdem nicht nur der Beckenboden gestärkt wird. Unter Anleitung des Therapeuten werden die Schwingungen gezielt an vorher ermittelte „Schwachstellen“ geleitet. So stabilisieren das Rücken dann beispielsweise auch die Wirbelsäule oder regulieren Fehlhaltungen im Nacken- und Schulterbereich.

Die Methode erweist sich bis jetzt als überaus erfolgreich. Die meisten der Patientinnen hatten nach dem Training erstaunlich viel zusätzliche Beweglichkeit gewonnen und konnten – wie gewünscht – wieder unbeschwert laufen, husten oder springen, ohne dass es zum unwilligen Harnabgang kam. Dr. Volker Vireck: „Nach sechs bis acht Wochen und die Beschwerden bei bis zu 80 Prozent der Patientinnen gehalt oder haben sich zumindest verbessert.“

Leider übernehmen die gesetzlichen Kassen die Kosten noch nicht. In Göttingen bezahlt die Patientin für eine Behandlung zwölf Euro. Infos über das „Galileo 2000“-Vibrations-Training bei: Dr. Volker Vireck, Universitätsfrauenklinik Göttingen, Robert-Koch-Str. 40, 37075 Göttingen, Tel. 0551/399-6560 (Montag, 11 bis 12 Uhr); internet: www.uni-frauenklinik-goettingen.de



Die Physiotherapeutin zeigt ihrer Patientin Stabilisierungs-Übungen für den Beckenboden, aber auch für andere Muskelbereiche