

# Inkontinenz: Therapieformen

## BECKENBODENTRAINING + ELEKTROSTIMULATION

### Inkontinenz – ein Tabuthema

Inkontinenz – auch bekannt als Blasen- und Darmschwäche – ist weiter verbreitet, als man vermutet. Nach Einschätzung der Deutschen Kontinenz Gesellschaft gibt es in Deutschland mindestens neun Millionen Betroffene. Sie alle leiden unter unwillkürlichem Harn- oder/und Stuhlabgang, der ihr Alltagsleben stark beeinträchtigt.

Die meisten sprechen nicht über das „Tabuthema“ – und erhalten deshalb auch keine Hilfe. Dabei ist es sehr wichtig, offen mit dem Thema umzugehen und über die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten zu informieren.



### DENN: Inkontinenz ist **HÄUFIG HEILBAR!**

Um die Verschlussmechanismen von Blase und Darm zu stärken, setzen wir auf die Kombination mehrerer Formen physikalischer Therapie:

- **Beckenbodentraining** (individuelle Kräftigungsübungen)
- **Elektrostimulation & Biofeedback** (als Kombinationstherapie)

Ihr Arzt kann Verordnungen über beide Therapieformen ausstellen.

Die vorgestellten Therapien können bei allen Formen von Inkontinenz zur Anwendung kommen – bei Erwachsenen und Kindern gleichermaßen.



PHYSIOTHERAPIE  
DIANA ENGELMANN

Burgfreiheit 2, 99867 Gotha  
Tel.: 03621 7358999  
[www.engelmann-physio.de](http://www.engelmann-physio.de)

## Beckenbodentraining

Beckenbodentraining beinhaltet verschiedene Übungen mit dem Ziel, die Beckenbodenmuskulatur besser wahrzunehmen und zu kräftigen. So können sowohl einer Schwäche und ihren Folgen vorgebeugt, als auch bestehende Symptome behandelt werden.



## Elektrostimulation

Die Elektrostimulation der Nerven im Beckenboden gehört zu den wirksamsten physikalischen Behandlungsmethoden in der Inkontinenztherapie. Über lokale Sonden oder Oberflächenelektroden appliziert, wird eine Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur bzw. ein Entspannen der Blase erreicht.

## Biofeedback

Biofeedback ist ein Therapieverfahren, welches Körperfunktionen aufzeichnet und durch optische und akustische Signale dem Patienten zugänglich macht.

Der Patient erlernt mittels dieser Geräte, den Beckenboden willkürlich zu beeinflussen. Durch individuelle Therapieprogramme wird gezielt die Kraft oder Ausdauer der Muskulatur gestärkt oder eine gezielte Entspannung trainiert.



## Kombinationstherapie

Die Kombinationstherapie verbindet die Vorteile von Elektrostimulation und Biofeedback auf vielfältige Art und Weise. Abgestimmt auf die vorliegende Inkontinenzform des Patienten kann so immer das therapeutisch optimale Trainingsprogramm ausgewählt werden.