

Inkontinenz nach Schwangerschaft

Urologin beantwortet drei Fragen zum Tabu-Thema



Dr. U. Hohenfellner

csw. „Nach zwei Kindern kann ich eben nicht mehr Joggen.“ Inkontinenz bringt oft erhebliche Einbußen an Lebensqualität mit sich. Doch das muss nicht sein. Denn gerade Inkontinenz im Rahmen von Schwangerschaft und Geburt lässt sich in der

Regel gut in den Griff bekommen. Anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche beantwortet die Urologin Dr. Ulrike Hohenfellner drei Fragen zum Thema.

- > **Durch Schwangerschaft und Geburt haben viele Frauen nach der Entbindung mit Inkontinenz zu kämpfen. Geht diese mit der Zeit zurück oder müssen Frauen gezielt gegensteuern?**

So eine Inkontinenz geht definitiv nicht einfach zurück. Oft führen Rückbildungsgymnastik und Physiotherapie da nicht weiter. Da braucht es eine ganz andere Therapie, durch die gezielt der Beckenboden aufgebaut wird. Aber oft ist es auch gar nicht eine Schwäche des Beckenbodens, die Probleme macht. Bei rund einem Drittel der Betroffenen führt ein dauerhaft an- und verspannter Beckenboden zur Inkontinenz – nicht selten bedingt durch psychischen Stress während der Schwangerschaft.

- > **Ist die Gefahr einer Inkontinenz bei einer natürlichen Geburt oder bei einem Kaiserschnitt höher? Spielt das überhaupt eine Rolle?**

Bei einer natürlichen Geburt ist die Gefahr höher. Viel hängt aber auch von einer guten Vorbereitung ab, so dass man locker lassen kann, wodurch das Trauma für den Beckenboden deutlich gemindert wird. Bei einem Kaiserschnitt gibt es zwar kein Geburtstrauma des Beckenbodens, aber natürlich entwickelt sich eine Inkontinenz oft auch schon während der Schwangerschaft.

- > **Kann ich im Vorfeld meinen Beckenboden gezielt trainieren, um eine Inkontinenz möglichst zu vermeiden?**

Ja – auf jeden Fall. Wichtig ist, eine gezielte An- und Entspannung des Beckenbodens bewirken zu können. Viele können allerdings den Beckenboden gar nicht gezielt ansteuern oder haben sich falsche Muster angewöhnt. Darum ist die richtige und gut kontrollierte Anleitung für ein Beckenboden-Training so wichtig.

- Ⓛ **Info:** Im Namen der Deutschen Kontinenzgesellschaft richtet das Ambulante Rehasentrum für Urologie und Gynäkologie Heidelberg (Friedrich-Ebert-Anlage 1) am Dienstag, 20. Juni, von 14 bis 17 Uhr einen Infotag aus. Experten informieren über Ursachen und Therapiemöglichkeiten bei Inkontinenz durch Schwangerschaft und Geburt.