

Pressemitteilung

Unter der Gürtellinie - Beckenbodentraining für Männer

VÖCKLABRUCK. Besonders Frauen, die Kinder zur Welt gebracht haben, wissen über die Bedeutung eines gut trainierten Beckenbodens Bescheid, denn das Gewicht des heranwachsenden Babys kann die Muskulatur des Beckens ziemlich strapazieren. Doch wann ist ein Beckenbodentraining beim Mann notwendig?

Der Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskeln, Bändern und aus Bindegewebe, das sich wie ein Netz zwischen den Knochen des Beckens spannt. Er schließt den Bauchraum nach unten hin ab und sorgt dafür, dass die Bauch- und Beckenorgane in der richtigen Lage gehalten werden. Beim Mann sind das der Darm, die Harnblase und die Prostata.

Teile der Beckenbodenmuskulatur sorgen wie Ventile dafür, dass die Harnröhre und der Enddarm nach außen hin verschlossen bleiben und sich nur im passenden Moment öffnen. Auch beim Mann kann die Muskulatur des Beckenbodens altersbedingt erschlaffen, Harnverlust kann die Folge sein.

Die Hauptursache für die männliche Harninkontinenz sind aber Operationen an der Prostata. Probleme können nach Eingriffen durch die Harnröhre bei einer gutartigen Vergrößerung, oder nach einer radikalen Entfernung des Organs in Folge von Prostatakrebs auftreten.

Allerdings bleiben auch nach einer Operation mehr als 90 Prozent der Patienten von einer Harninkontinenz verschont. Bei den von Harnverlust betroffenen Männern zeigt sich dieser meist bei Belastung, z.B. beim Heben oder beim Bergabgehen und er wird im Laufe des Tages mit zunehmender Ermüdung des Beckenbodens am Nachmittag häufiger.

„Nach einer entsprechenden urologischen Abklärung empfehlen wir unseren Patienten ein Beckenbodentraining unter Anleitung von spezialisierten KontinenzberaterInnen oder PhysiotherapeutInnen. Die meisten, die an einer postoperativen Harninkontinenz leiden,

können durch ein angeleitetes Beckenbodentraining effektiv behandelt werden,“ erklärt OA Dr. Benedikt Schwaiger, Facharzt für Urologie und Andrologie am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck. „Je nach dem Ausmaß des Harnverlustes und des subjektiven Leidensdrucks kommen das Beckenbodentraining oder auch Elektrostimulationstherapien als erster Schritt zum Einsatz. Sollte das keine Wirkung zeigen, stehen uns im Salzkammergut Klinikum noch operative Möglichkeiten, wie Bandoperationen oder das Schaffen eines künstlichen Schließmuskels, zur Verfügung. Wichtig ist bei alledem immer das gemeinsame Ausarbeiten eines individuellen Therapiekonzeptes“, so Dr. Benedikt Schwaiger weiter.

Vöcklabruck, am 13. März 2024

Bildtext 1: OA Dr. Benedikt Schwaiger

Fotocredit: OÖG, honorarfrei

Bildtext 2: Beckenbodentraining ist auch für Männer ein Thema

Fotocredit: Shutterstock/Africa Studio, honorarfrei

Kurzfassung

Der menschliche Beckenboden ist ein Geflecht aus Muskeln, Bändern und aus Bindegewebe. Wenn die Muskeln altersbedingt erschlaffen, kann es zu Harnverlust kommen. Die Hauptursache für die männliche Harninkontinenz sind aber Operationen an der Prostata. Allerdings bleiben rund 90 Prozent dieser Patienten von einer Inkontinenz verschont, für die anderen sind die Folgen aber unangenehm. Ein Harnverlust zeigt sich meist bei Belastung, z.B. beim Heben oder beim Bergabgehen und er wird im Laufe des Tages mit zunehmender Ermüdung des Beckenbodens am Nachmittag häufiger. *„Mit einem angeleiteten Beckenbodentraining kann eine postoperative Harninkontinenz effektiv behandelt werden. Sollte das keine Wirkung zeigen, stehen uns im Salzkammergut Klinikum noch operative Möglichkeiten, wie Bandoperationen oder das Schaffen eines künstlichen Schließmuskels, zur Verfügung“,* erklärt OA Dr. Benedikt Schwaiger, Facharzt für Urologie und Andrologie am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck.

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: wolfgang.baihuber@oöeg.at

Tel.: 05 055473-22250