

HARNINKONTINENZ

Symptome

Von Harninkontinenz - dem unwillkürlichen Austreten von Harn - sind vor allem Frauen betroffen.

Die Ausprägung ist unterschiedlich, von geringfügigem Abgehen von Harn beim Husten, Lachen oder Niesen (ca. 50% aller Frauen), über Harnabgang bei leichter körperlicher Arbeit, beim Laufen oder Gehen bis zum völligen Fehlen der Kontrolle über die Harnausscheidung.

Da Harninkontinenz für Betroffene meist unangenehm und peinlich ist, werden mit der Zeit oft Kontakte zu Bekannten und Freunden eingeschränkt, wodurch die Gefahr des sozialen Rückzuges und der Vereinsamung besteht.

Ursache

Harninkontinenz beruht in vielen Fällen auf einer Schwäche der Beckenbodenmuskulatur (Streßinkontinenz) und/oder auf einer erhöhten Spannung der Blasen-Muskulatur (Dranginkontinenz).

Mangelnde sportliche Bewegung sowie mehrere Geburten erhöhen das Risiko für Harninkontinenz.

Mögliche organische Ursachen müssen vom Arzt vor Beginn einer Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.

Biofeedback-Therapie

Bei der Biofeedback-Therapie werden die Muskeln, welche das Zurückhalten des Harnflusses kontrollieren, trainiert und gestärkt.

Da die Betroffenen diese Muskeln nicht mehr "finden", ist das Feedback (Rückmeldung) der Muskelspannung sehr wichtig, um dieses "Finden" wiederzuerlernen.

Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

Die Muskelspannung des Beckenbodens wird völlig schmerzfrei mit speziellen Elektroden (Vaginalelektroden) gemessen.

Sie führen dabei diese Elektroden selbst in die Vagina ein (wie ein Tampon), wobei bei der ersten Sitzung meist eine Assistentin behilflich ist.

Nachdem die Elektrode angebracht ist, können Sie die Kleidung wieder anziehen, sodaß nur noch ein Verbindungskabel der Elektrode aus dem Rockbund herauschaut.

Die Trainingssitzung erfolgt meist halbliegend mit leicht abgestützten und abgewinkelten Beinen.

Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sollen nun möglichst entspannt bleiben, während nur der Beckenbodenmuskel angespannt und entspannt wird.

Auf einem Bildschirm sehen Sie nun Ihre Muskelspannung des Beckenbodens in Form einer Linie, welche aufwärts (Anspannen) und abwärts (Entspannen) geht.

Damit können Sie sofort erkennen, ob Sie den richtigen Muskel anspannen und wie stark Ihre Muskeln sind, die den Harn zurückhalten.

Anspannen-Entspannen: Durch Biofeedback-Training finden Sie wieder Kontakt zu Ihrer Beckenboden-Muskulatur und entdecken, wie Sie diese stärken können, damit sie den Harn wieder zurückhalten kann.

Die Linie am Bildschirm zeigt Ihnen, wie gut Sie Ihre **Beckenboden-Muskulatur** unter Kontrolle haben.

Wirksamkeit

Die Biofeedback-Therapie von Harninkontinenz ist äußerst erfolgreich und innerhalb kurzer Zeit auch von älteren Patientinnen gut erlernbar (Erfolge auch bei über 80-jährigen!).

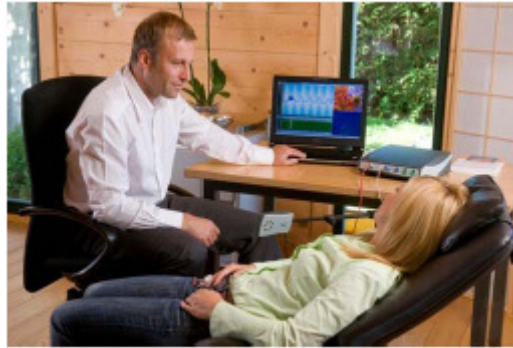
Eine gute Kontrolle über den Schliessmuskel wird im allgemeinen innerhalb von wenigen Sitzungen gelernt.

Die willkürliche Kontrolle über den Beckenbodenmuskel hält bei regelmäßigem Üben theoretisch unbegrenzt an, da eine (neue) Fertigkeit trainiert wurde, die Ihre aktive Mitarbeit betont.

Die Kontrolle über die Harnausscheidung ermöglicht es den Betroffenen, wieder unbeschwert und mit gesteigertem Wohlbefinden in die Öffentlichkeit zu gehen und Bekannte zu treffen.

Mein Praxisangebot Biofeedback

Praxis für Psychotherapie Schaffhausen



BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache der Beschwerden zu verändern und Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

- **hohe Erfolgsrate**
- **keine Nebenwirkungen**
- **keine Medikamente**
- **langandauernder Erfolg**

AABP-Praxis Psychotherapie, Biofeedback Supervision und Coaching

Ruedi Steiger, Dipl. Psych., M.A.
Psychotherapeut SPV-SVG
Dipl. Supervisor IAP-BSO
Coach und Organisationsberater BSO

Praxis Zürich: 044-272 82 30
Praxis Schaffhausen: 052-624 92 12

ruedisteiger@gmx.ch
www.therapiedschungel.ch

Entdecken und trainieren Sie Ihre BECKENBODEN-Muskeln!

Erfolgreiche Inkontinenz- Therapie mit SOFT® BIOFEEDBACK

INSIGHT INSTRUMENTS
A-5400 Hallein,
Steglandweg 5,
Tel. +43(0)6245/71149