

**Zeitschrift:** Physiotherapie = Fisioterapia  
**Herausgeber:** Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband  
**Band:** 30 (1994)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Deszensus und Harninkontinenz : ein weibliches Schicksal?  
**Autor:** Krahman, Hella  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-929319>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 17.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Deszensus und Harninkontinenz: Ein weibliches Schicksal?

PRAXIS

**Das Thema «Weibliche Inkontinenz» hat in den letzten Jahren an Aktualität gewonnen. Hat die Harninkontinenz an Häufigkeit zugenommen? Mit Sicherheit nein. Man sollte annehmen, dass das moderne Leben der Frau weniger körperliche Belastungen, mehr sportliche Aktivitäten als früher mit sich gebracht hat und damit der Deszensus rückläufig ist.**

Wenn die Statistik stimmt, so sind zirka 50 % der über 60jährigen Frauen inkontinent. Aus den unterschiedlichsten Gründen dürfte die Dunkelziffer grösser sein und der Beginn der Symptomatik bereits in wesentlich jüngeren Jahren liegen.

Die häufigste Form der weiblichen Inkontinenz ist die Stressinkontinenz, d.h. der aktive und der passive Halteapparat der Genitalorgane spielen dabei als Verursacher die entscheidende Rolle.

Warum kommt es zu so schweren Formen der Harninkontinenz, dass das alltägliche Leben der betroffenen Frauen erheblich behindert ist und diese nur noch operativ therapierbar sind? Eine Harninkontinenz kommt nicht von heute auf morgen. Sie entwickelt sich meistens

in einem mehrjährigen Zeitraum (bis zu zehn Jahren).

## Der symptomlose Zustand

Die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur weist Insuffizienzen auf. Eine beginnende Senkung der Genitalorgane ist für den Gynäkologen feststellbar, aber für die Frau noch nicht spürbar. Wenn in dieser Phase ein intensives (und richtiges!) Bauch- und Beckenbodenmuskeltraining einsetzen würde, dann könnte ein Fortschreiten vielleicht verhindert werden.

## Frühsymptome

Die Frühsymptome werden wie folgt angegeben:

- ein Druckgefühl «nach unten»;
- das Gefühl, «unten sei etwas locker oder es falle etwas heraus»;
- eventuell minimaler Harnabgang.

In der Regel treten die Symptome temporär in Zusammenhang mit körperlichen Belastungen auf, die eine Druckerhöhung oder Erschütterungen im Becken-/Bauchraum mit sich bringen, zum Beispiel durch schweres Tragen und Heben, Erkältung (Husten), Joggen. Wenn die Belastungen nicht mehr stattfinden, geht die Symptomatik zurück und wird praktisch vergessen. Und genau das ist falsch, denn die Ursachen bleiben bestehen. Je nach Schwe-

regrad des Zustands kann die Physiotherapie auch jetzt noch ein Fortschreiten verhindern.

## Spätsymptome

Spätsymptome kommen nicht plötzlich, sondern entwickeln sich allmählich aus der Frühsymptomatik heraus. Die Symptome treten häufiger und intensiver auf, der Urinabgang kann oft nur schwer oder auch gar nicht beherrscht werden. Da die Frauen Angst haben, Urin zu verlieren, gehen sie häufiger zur Toilette und trainieren sich so eine Art «Pseudokontinenz» an.

Das somatische Symptom «Harninkontinenz» ist nicht nur ein körperlicher Defekt, sondern auch ein psychisches, hygienisches und soziales Problem. Bis zur Entwicklung der Spätsymptomatik dürfte es gar nicht erst kommen, denn dann hilft eine konservative Therapie nur in sehr seltenen Fällen, und eine

## PRAXIS

Operation ist unvermeidbar. Trotz optimaler Operationstechniken bleibt die Muskulatur insuffizient und ist an der Entstehung von Rezidiven beteiligt. Darum muss postoperativ die Physiotherapie den Operationserfolg absichern helfen. Es muss also alles getan werden, um die Entstehung schwerer Senkungszustände zu vermeiden, denn spätestens in der Menopause wird der Prozess zusätzlich durch den Östrogenentzug verstärkt.

### Prävention

Jeder Gynäkologe kann bei der Untersuchung feststellen, ob das Mädchen bzw. die Frau eine gut innervationsfähige Beckenbodenmuskulatur hat. Dieser Test sollte zur Routine werden, denn viele Frauen wissen gar nicht, dass es diese Muskulatur gibt und welche Bedeutung sie hat. Der allgemeine Hinweis auf sportliche und gymnastische Aktivitäten ist unzureichend, denn nur ein funktionsfähiger Beckenboden kann im Synergismus mitspielen. So zählt zum Beispiel die Harninkontinenz zu den sogenannten «Jogging Diseases». Mit

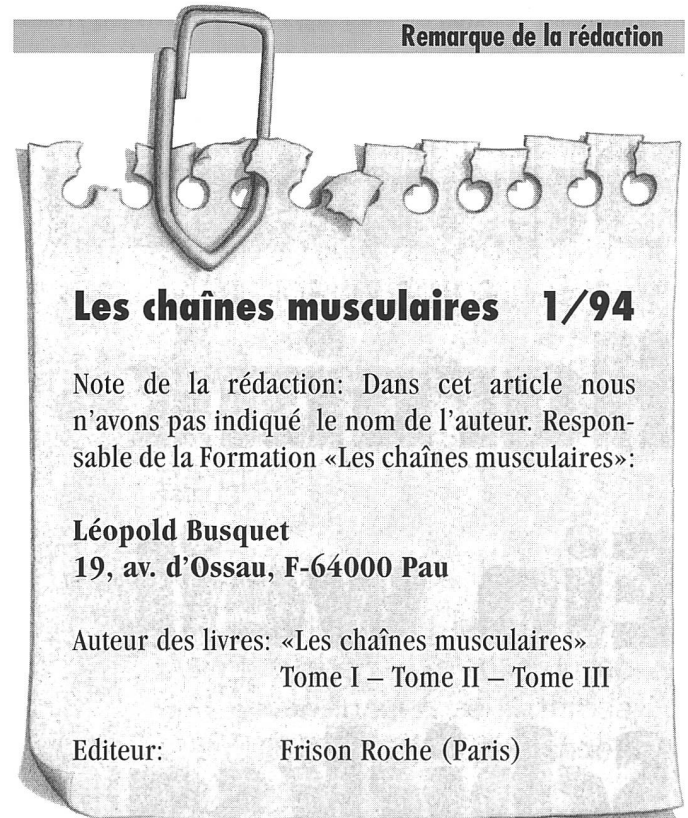
anderen Worten: Die Beckenbodenmuskulatur kann nur durch spezielles Üben wahrgenommen und trainiert werden.

Schwangerschaft und Wochenbett sind «Schlüsselzeiten», in denen man den Frauen dieses Übungsprinzip besonders nahebringen und sie sensibilisieren kann. Im Wochenbett muss die Bedeutung des Übungsprinzips als Senkungsprophylaxe vermittelt werden. Das sollte allerdings speziell dafür ausgebildeten Physiotherapeuten/-innen überlassen bleiben.

Bei der Entlassung aus der Klinik sollte jede Wöchnerin fähig sein – auch wenn die Rehabilitation noch nicht abgeschlossen ist – ihre Beckenbodenmuskulatur isoliert anzuspannen. Das sollte bei der Abschlussuntersuchung kontrolliert und bei jeder Nachsorgeuntersuchung geprüft werden. Damit erfolgt gleichzeitig eine Motivation zum Üben, und die Frau erhält ein objektives Feedback. Da der klinische Aufenthalt für eine muskuläre Rehabilitation nicht ausreichend ist, erhält jede Wöchnerin eine Überweisung für zwölfmal Physiotherapie (sogenannte Spät- oder Rückbildungsgymnastik).

### «Pelvic Reeducation» – was ist das?

Zur konservativen Therapie von Senkungszuständen des weiblichen Genitales hat sich ein internationales Gremium auf diese Bezeichnung festgelegt. Sie besagt, dass es sich nicht nur um «Üben» handelt, sondern um eine Art «Erziehungsprogramm». Physiotherapeuten/-innen, die eine solche Therapie durchführen, müssen pädagogische und psychologische Grundkenntnisse haben. Die Übungsprinzipien müssen auf die Persönlichkeitsstruktur und die Alltagssituation der Patientin «massgeschneidert» werden, denn diese Therapie bein-



**Les chaînes musculaires 1/94**

Note de la rédaction: Dans cet article nous n'avons pas indiqué le nom de l'auteur. Responsable de la Formation «Les chaînes musculaires»:

**Léopold Busquet**  
19, av. d'Ossau, F-64000 Pau

Auteur des livres: «Les chaînes musculaires»  
Tome I – Tome II – Tome III

Editeur: Frison Roche (Paris)

haltet nicht nur das Üben, sondern auch ein Verhaltenstraining. Üben allein ist nicht ausreichend! Unter Umständen muss in ein solches Konzept auch das soziale Umfeld der Patientin mit einbezogen werden.

Last but not least muss im Umgang mit der Problematik bedacht werden, dass der betroffene Körperteil und die Organfunktion immer noch als Tabugebiet gelten. Die Freizügigkeiten des 20. Jahrhunderts haben daran nur wenig geändert. Das gilt nicht nur für die Patientinnen, sondern auch für die Therapeuten/-innen! In der Praxis sieht das unter Umständen wie folgt aus: Obwohl die Patientin hin und wieder Urin verliert oder sogar schon inkontinent ist, sagt sie dem/der Arzt/Ärztin nichts (Scham). Da viele ältere Frauen inkontinent sind, sprechen sie nicht darüber, weil sie die Inkontinenz für ihr Alter als «normal» ansehen.

Der/die Arzt/Ärztin riecht bei der Untersuchung die Inkontinenz. Da die Patientin nicht sagt, ist es ihm/ihr peinlich, sie darauf

anzusprechen, oder – je nach Fachrichtung – fühlt er/sie sich auch nicht kompetent. Es geschieht nichts, und die Senkung kann fortschreiten.

Auf die gezielte Frage des/der Arztes/Ärztin, ob die Patientin hin und wieder Urin verliere, antwortet sie: «Eigentlich nicht» – oder schweigt, weicht mit anderen Antworten aus. Wenn jetzt der/die Arzt/Ärztin nicht nachfragt oder der schweigenden, ausweichenden Patientin Mut macht, darüber zu sprechen, dann wird das Problem wieder unter den berühmten Teppich gekehrt.

Wir werden alle älter. Können wir es uns leisten, dieser Frauengeneration eine Inkontinenz zuzumuten oder sie eine solche als Schicksal erdulden zu lassen?

Bei entsprechender Prävention in jungen Jahren, Information der Bevölkerung, Früherkennung und Frühtherapie und richtigen Übungsprinzipien dürfte es keine Senkungszustände und Inkontinenzformen geben, die eine Operation erforderlich machen.

**Es braucht.**



**Spende Blut.  
Rette Leben.**

Sparen Sie mit dem

**criojet<sup>Air</sup>**

Tun Sie den ersten Schritt, damit Ihr criojet  
**keinen Stickstoff mehr verbraucht!**

Senden Sie uns die ausgefüllte  
Antwortkarte zurück.

**KÄPPELI**

MEDIZINTECHNIK BIEL

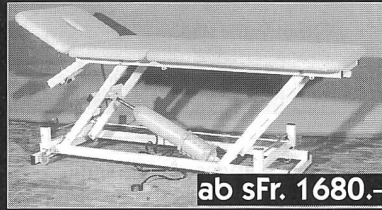
TEL. 032-42 27 24      FREIESTRASSE 44  
FAX 032-42 27 25      2502 BIEL-BIENNE

Rufen Sie mich unverbindlich an  
Name: .....  
Ort: .....  
Telefon: .....



**RehaTech**

- Massage und Therapieliegen
- Schlingentische und Zubehör



ab sFr. 1680.-

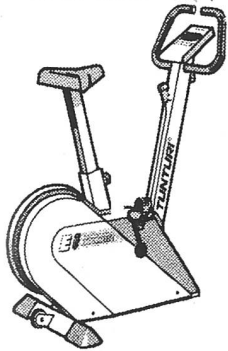
**LEHRINSTITUT  
RADLOFF**

CH- 9405 Wienacht-Bodensee  
Telefon 071-91 31 90  
Telefax 071-91 61 10

**Physiotherapie  
Fisioterapia**

ein 100%iges Zielgruppen-Medium, das  
Sie in Ihre verkaufsfördernden Massnahmen  
integrieren sollten, um kompetent  
zu argumentieren

**TUNTURI®**



**Moderne Geräte für  
Therapie und  
Leistungsmessung**

preisgünstig und mit einwandfreiem Servicedienst.

- TUNTURI-Ergometer
- TUNTURI-Pulsmessgeräte
- TUNTURI-Laufbänder

**Nicht zuwarten, BON senden - starten!**

**BON** Bitte Prospekt und Bezugsquellen-  
Nachweis senden.

Name/Adresse: \_\_\_\_\_ PT

**GTSM MAGGLINGEN**  
2532 Magglingen

**TEL. 01/461 11 30**  
8003 Zürich Aegertenstr. 56

**BÜCK DICH NICHT!**

«Ärztliche Anleitung  
für die richtige Haltung und Bewegung  
der Wirbelsäule»

**Dr. Peter Schleuter**

Broschüre mit 40 Seiten Inhalt. In dieser Broschüre wird deutlich gemacht, dass vor allem Belastungen des Alltags und banale Alltagsbewegungen in ihrer Summation zu Rückenbeschwerden führen.

Anhand von Beispielen werden falsche Bewegungen erklärt und die richtigen Bewegungen aufgezeigt. SFr. 21.50

Einsenden an:  
**Remed Verlags AG, Postfach 2017**  
CH - 6302 Zug/Schweiz

2/93

Senden Sie mir gegen Nachnahme  
Anzahl \_\_\_\_\_ Broschüren SFr. 21.50  
+ Verpackung und Versandkosten

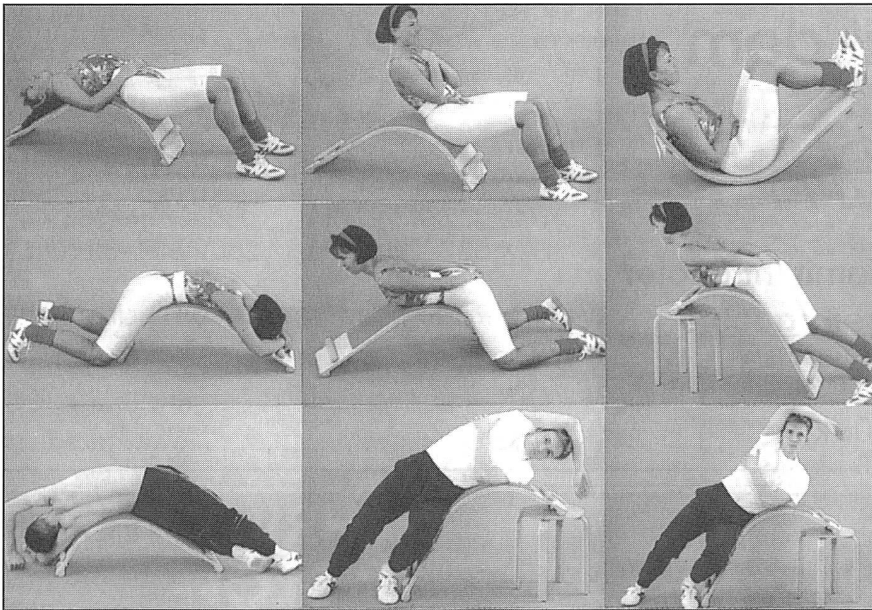
Name/Vorname \_\_\_\_\_  
Strasse \_\_\_\_\_  
PLZ \_\_\_\_\_

Land \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_

**PARAFANGO BATTAGLIA®**

**FANGO PHYSIO SERVICE**

FISCHMARKTPLATZ 9 - CH-8640 RAPPERSWIL - 055/27 88 77 - RUE DES ALPES 51 - CH-1023 CRISSIER - 021/635 24 61



# BODY BOW

**Das ideale  
Therapiegerät für  
Ihre Praxis**

**L'idéal pour votre  
physiothérapie**

## COUPON

Senden Sie mir Ihre Dokumentation über:  
Envoyez-moi votre documentation:

- Body Bow  Gesamtprogramm  
Programme complet

Name/Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort/NPA, Lieu: \_\_\_\_\_

Tel./Tél.: \_\_\_\_\_ PH-03/94

Verkauf, Service, Ausstellung:

**ac**  
**alfa-physio-care**

C. Wüthrich AG  
Baselstrasse 63  
**4124 Schönenbuch**  
Telefon 061-481 90 30

Vente, service, exposition:

**ac**  
**alfa-physio-care**

Thierry Furrer  
Ch. Champ-Paris 1  
**1304 Cossonay-Ville**  
Tél. et fax 021-861 41 43

**VISTA**  
m e d s a

## SPEZIAL-AKTION

(Auszug aus unserer Preisliste)

### Verbrauchsmaterial

			Katalogpreis	Aktionspreis
804 SIII Tens 2 Kanäle – Modulation, Frequenz, Burst, kontinuierlich			Fr. 380.–	Fr. 270.–
Fango CARLE	Fr. 6.40/kg	ab 120kg: Fr. 5.30/kg		ab 240kg: Fr. 4.65/kg
Fango PINO	Fr. 6.30/kg	ab 120kg: Fr. 5.20/kg		ab 240kg: Fr. 4.60/kg
Kontaktgel für Ultraschall, 5 Liter			1 x: Fr. 65.–	Fr. 49.–
Kontaktgel für Ultraschall, 0,5 Liter			5 x: Fr. 42.50	Fr. 30.–
Theraband blau, 5,9 m			Fr. 31.40	Fr. 25.40
Theraband grün, 45,72 m			Fr. 198.–	Fr. 170.–
Lotion Supersoft Avocado, 1 Liter			Fr. 16.–	per 5 Stk.: Fr. 11.–
Lotion Supersoft Avocado, 5 Liter			Fr. 62.–	per 2 Stk.: Fr. 44.–
MALAX: Bouncing Putty, Hand-Knetmasse (gelb: soft; rot: medium; grün: firm)			Fr. 13.80	Fr. 10.–
BÄLLE	ø 45 cm, gelb		Fr. 26.15	Fr. 19.60
	ø 55 cm, rot		Fr. 34.40	Fr. 25.80
	ø 65 cm, blau		Fr. 40.90	Fr. 30.70
Tape undehnbar Jaybird	3,8cm	Karton zu 32 Rollen	Fr. 156.80	Fr. 117.60
Tape elastisch Theraplast	5,0cm	Karton zu 24 Rollen	Fr. 213.60	Fr. 160.20
Tape elastisch Urgo Crepe	6,0cm	Karton zu 40 Rollen	Fr. 236.–	Fr. 177.–
Tape elastisch Biplast	6,0cm	Karton zu 18 Rollen	Fr. 117.–	Fr. 87.75
Underwrap Jaybird	7,5cm	Karton zu 48 Rollen	Fr. 168.–	Fr. 126.–
COLPAC Standard, 36 x 28cm			Fr. 41.–	Fr. 32.–
Wirbelsäule mit Stativ (Dr. Laudann)			Fr. 396.–	Fr. 280.–
Knöchelschutz McDavid, XXS/XS/S/M/L/XL			Fr. 84.–	Fr. 42.–

Aktion gültig bis zum 31. März 1994

- Ich möchte Unterlagen über \_\_\_\_\_  
 Senden Sie mir bitte Ihre Gesamtdokumentation.

Meine Adresse und Telefonnummer:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**VISTA**  
m e d s a

↳ Chemin du Croset 9A · CH-1024 Ecublens · Téléphone 021-69198 91  
↳ Alter Schulweg 36B · CH-5102 Ruppertswil AG · Telefon 064-47 15 15

PH-03/94

LEVO®

## Aufstehen im LEVO-Rollstuhl steigert die Unabhängigkeit

- ✓ vielseitige und sichere Anwendung
- ✓ einfache Bedienung
- ✓ verschiedene Modelle

LEVO AG  
CH-5605 Dottikon  
Tel. 057/2437 82

dt

Ich wünsche Ihre  
Dokumentation:

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

3

# PHYSIOTHERAPEUTEN T-SHIRT!



### Bestelltalon

	S	M	L	XL
weiss				
grau				
lila				
pink				

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

UNTERSCHRIFT: \_\_\_\_\_

Ich bestelle.....Stück "Physio" T - Shirts zum  
Preis von Fr.27.- pro Stück, plus Versandkosten.

Bestellen bei:

Matthias Winkler Mühlemattweg 46 3608 Thun

## ACTION SPÉCIALE

(Extrait de notre liste de prix)

### Articles de consommation

	Prix catalogue	Prix action
804 SIII Tens 2 canaux - modulation, fréquence, burst, continu	Fr. 380.-	Fr. 270.-
Fango CARLE	Fr. 6.40/kg	dès 120kg: Fr. 5.30/kg
Fango PINO	Fr. 6.30/kg	dès 120kg: Fr. 5.20/kg
Gel pour ultrason avec pompe, 5 litres	1x: Fr. 65.-	Fr. 49.-
Gel pour ultrason, 0,5 litre	5x: Fr. 42.50	Fr. 30.-
Theraband bleu, 5,9m	Fr. 31.40	Fr. 25.40
Theraband vert, 45,72m	Fr. 198.-	Fr. 170.-
Emulsion Supersoft PINOFIT à l'avocat 1 litre	Fr. 16.-	par 5 pces: Fr. 11.-
Emulsion Supersoft PINOFIT à l'avocat 5 litres	Fr. 62.-	par 2 pces: Fr. 44.-
MALAX: Bouncing Putty, pâte à malaxer (jaune: souple; rouge: moyen; vert: dur)	Fr. 13.80	Fr. 10.-
BALLONS		
ø 45cm, jaune	Fr. 26.15	Fr. 19.60
ø 55cm, rouge	Fr. 34.40	Fr. 25.80
ø 65cm, bleu	Fr. 40.90	Fr. 30.70
Tape rigide Jaybird	3,8cm carton de 32 rouleaux	Fr. 156.80
Tape élastique Therplast	5,0cm carton de 24 rouleaux	Fr. 213.60
Tape élastique Urgo Crepe	6,0cm carton de 40 rouleaux	Fr. 236.-
Tape élastique Biplast	6,0cm carton de 18 rouleaux	Fr. 117.-
Prébandage Underwrap	7,5cm carton de 48 rouleaux	Fr. 168.-
COLPAC standard, 36 x 28cm	Fr. 41.-	Fr. 32.-
Colonne vertébrale et support (Dr Laudann)	Fr. 396.-	Fr. 280.-
Chevillières McDavid, XXS/XS/S/M/L/XL	Fr. 84.-	Fr. 42.-

Action valable jusqu'au 31 mars 1994

↳ Chemin du Croset 9A · CH-1024 Ecublens · Téléphone 021-691 98 91  
↳ Alter Schulweg 36B · CH-5102 Ruppenswil AG · Telefon 064-47 15 15

- J'aimerais une documentation sur \_\_\_\_\_
- Veuillez m'envoyer une documentation complète.

Mon adresse et numéro de téléphone: \_\_\_\_\_