

*Presse-Information*

*anlässlich der Welt-Kontinenz-Woche „5 Tage für den Beckenboden“*

*15.-19. Juni 2020*

**Schwangerschaft & Geburt: Kontinenz erhalten und Inkontinenz behandeln**

Wien, 18. Juni 2020 – **Harninkontinenz während oder nach einer Schwangerschaft ist häufig – etwa jede dritte Frau hat in dieser Lebensphase Probleme mit der Kontinenz. Die gute Nachricht: Man kann vorbeugend etwas tun und auch eine bestehende Blasenschwäche lässt sich wieder in den Griff bekommen. Die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) erklärt dies im Rahmen der Welt-Kontinenz-Woche anhand von virtuellen Vorträgen und praktischen Beckenbodenübungen.**

**+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + +**

**Online-Vortrag am Freitag, 19. Juni 2020, 18.00 Uhr**

**„Schwangerschaft & Geburt: Kontinenz erhalten und Inkontinenz behandeln“**

Medizinischer Vortrag: Univ.-Prof. Dr. Engelbert Hanzal

 Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe,
 Koordinator des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums
 am AKH Wien, Vorstandsmitglied der MKÖ

Tipps der Physiotherapeutinnen: Barbara Gödl-Purrer, MSc, CIFK, Lektorin am Studiengang

 Physiotherapie an der FH Joanneum in Graz

 Michaela Zechner, BSc, Physiotherapeutin mit eigener Praxis in

 Klagenfurt

**Link für die Teilnahme an der „YouTube-Premiere“:** [**www.youtube.com/kontinenz**](http://www.youtube.com/kontinenz)

Fragen können während der Vorträge per Chat gestellt oder an info@kontinenzgesellschaft.at geschickt werden.

Das Video bleibt nach der YouTube-Premiere im YouTube-Kanal der MKÖ.

**+ + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + + +**

Beckenboden-Erkrankungen mit ihren Folgen für die Kontinenzfunktion zählen – vor allem bei Frauen – zu den häufigsten chronischen Gesundheitsproblemen überhaupt. „Etwa 15 Prozent aller Frauen sind von Harninkontinenz betroffen, neun Prozent leiden an Stuhlinkontinenz und rund drei Prozent an einer Gebärmutter- und Scheidensenkung“, informiert der Gynäkologe Univ.-Prof. Dr. Engelbert Hanzal, Koordinator des Kontinenz- und Beckenbodenzentrums am AKH Wien und Vorstandsmitglied der Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) im Rahmen seines Online-Vortrages. „Diese Krankheitsbilder wirken sich massiv auf die Lebensqualität aus.“ Während einer Schwangerschaft leiden sogar bis zu zwei Drittel der Frauen an unfreiwilligem Harnabgang – verursacht durch den Druck, der in dieser Zeit permanent auf die Beckenbodenmuskulatur und den Blasenschließmuskel lastet. Schwangerschaft ist somit neben Übergewicht und Alter ein Hauptrisikofaktor für eine Harninkontinenz.

Auch während der Geburt leidet der Beckenboden, denn er muss sich maximal dehnen. Oft reicht die Elastizität des Beckenbodens nicht aus und ein Dammriss ist die Folge. Nur etwa 1 von 10 Frauen übersteht ihre erste Geburt ohne Dammriss. Hanzal: „Mit einer Dammverletzung hat man ein erhöhtes Risiko für eine spätere Inkontinenz, einer Senkung von Gebärmutter und Scheide, manchmal auch für chronische Beckenschmerzen.“ Vorbeugend kann der Damm gedehnt oder auch durch Beckenbodentraining auf die Geburt vorbereitet werden. „Unser Körper verändert sich in einer Schwangerschaft. Durch diese großen Veränderungen und eben auch, wenn bei der Geburt Verletzungen wie ein Dammriss passieren, können Beschwerden wie eine Inkontinenz zurückbleiben. Physiotherapeuten können die Frauen begleiten und ihnen helfen, den Körper wieder zu regenerieren,“ beschreibt die Physiotherapeutin Barbara Gödl-Purrer, MSc, CIFK.

**Beckenbodentraining beugt vor...**

Mit gezieltem Beckenbodentraining kann eine Geburt optimal vorbereitet werden. „Es ist wichtig und sinnvoll, den Beckenboden bereits während der Schwangerschaft zu trainieren. Dabei wird die Wahrnehmung für diese Muskulatur geschult sowie die Durchblutung gefördert, wodurch das Gewebe weicher und beweglicher wird. Das kann die Geburt erleichtern“, so die Kärntner Physiotherapeutin Michaela Zechner, BSc und sie appelliert: „Wichtig ist, nicht allein die Anspannung zu trainieren, sondern auch auf die Entspannung zu achten.“ Auch einem unkontrollierten Harn- oder Stuhlverlust kann durch Beckenbodentraining vorgebeugt werden.

**.... und hilft bei Problemen nach der Schwangerschaft**

Die Blase ist ein Muskel und auch die Harnröhre ist von innenliegender Muskulatur umgeben. Diese Muskeln sind aufeinander abgestimmt: Gödl-Purrer erklärt: „Dehnt und entspannt sich der Blasenmuskel bei Füllung, macht die Harnröhre gut zu. Diese Abstimmung ist unwillkürlich gesteuert, wie zum Beispiel auch unsere Atmung oder der Herzschlag. Der Beckenboden hilft hier auf zwei Arten mit. Zum einen liegt er zum Teil um die Harnröhre herum, wodurch er die Blase von unten abstützt und helfen kann, die Harnröhre zu verschließen. Auch der After wird dabei unterstützt, dass weder Stuhl noch Winde verloren werden.“ Das Beckenbodentraining kann helfen, diese Muskulatur wieder zu kräftigen.

Neben der Physiotherapie kommen medikamentöse Strategien zum Einsatz. Wenn weder Beckenbodentraining noch Medikamente erfolgreich sind, gibt es noch die Möglichkeit einer Operation. Unterstützend oder wenn es nicht möglich ist, die Kontinenz wieder vollständig herzustellen, stehen Hilfsmittel, wie zum Beispiel aufsaugende Einlagen und Katheter für das Management zur Verfügung, die Betroffenen dabei helfen, trotz ihrer Blasenschwäche wieder ein weitgehend normales Leben führen zu können.

Fazit: Kontinenz- und Beckenbodenprobleme sind sehr häufig. Es besteht ein klarer Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt. Man kann jedoch viel tun, um einer Inkontinenz vorzubeugen und sie zu behandeln.

|  |
| --- |
| **Kostenloses Infopaket**Zusätzlich bietet die MKÖ ein Infopaket mit kostenlosen Info- & Servicematerialien wie Broschüren, Factsheets und Ratgeber rund um die Erhaltung der Beckenbodengesundheit bzw. die Frage „Was tun bei Inkontinenz?“Kontakt und Bestellung:Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ)T: 0810/100 455 (österreichweit zum Ortstarif)E: info@kontinenzgesellschaft.at |

**Zum Nachlesen & Nachsehen: Hier finden Sie Informationen zum gesamten Programm der Welt-Kontinenz-Woche „5 Tage für den Beckenboden“ (15.-19. Juni 2020):** [**http://kontinenzgesellschaft.at/wcw.htm**](http://kontinenzgesellschaft.at/wcw.htm)

**Über die MKÖ**

Begonnen hat die systematische Inkontinenzhilfe 1990 in Linz, als sich ein kleiner Kreis von Ärzten, diplomierten Gesundheits- und Krankenschwestern und Physiotherapeuten zusammenschloss. Seit Bestehen ist es das Ziel der Medizinischen Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ), Maßnahmen zur Prävention, Diagnostik und Behandlung der Inkontinenz sowie Forschung, Lehre und Praxis zu fördern. Dazu gehören die spezielle Schulung des medizinischen Fachpersonals ebenso wie die gezielte Öffentlichkeitsarbeit zur Information und Beratung von Betroffenen und ihren Angehörigen. Die wissenschaftliche Fachgesellschaft ist zentrale Anlaufstelle auch für Patienten und bietet mit Serviceeinrichtungen wie einer Telefon-Hotline, einer Homepage und Beratungsstellen in den Bundesländern diskrete und anonyme Information. Heute ist die MKÖ maßgeblich an der Vernetzung von Fachärzten, Ambulanzen, Allgemeinmedizinern, Physiotherapeuten, Pflegeberufen und der Öffentlichkeit beteiligt. Mehr unter www.kontinenzgesellschaft.at

**Kontakt für Journalisten-Rückfragen:**

Elisabeth Leeb

T: 0699/1 424 77 79

E: leeb.elisabeth@aon.at

**Bildmaterial**

Univ.-Prof. Dr. Engelbert Hanzal: © privat, Abdruck honorarfrei

Barbara Gödl-Purrer: © Foto Furgler, Abdruck honorarfrei

Michaela Zechner: © privat, Abdruck honorarfrei

Schwangere Frau: © Africa Studio/Shutterstock

Fotos in Printqualität gibt’s auf [www.kontinenzgesellschaft.at](http://www.kontinenzgesellschaft.at/) (Presse-Service)

**Elektronische Presseaussendungen****/Hinweis Datenschutz**

Ich bin stets bemüht, dass Sie nur Informationen erhalten, die für Ihre Arbeit nützlich sein können und gebe Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Wenn Sie in Zukunft weiterhin Informationen erhalten möchten, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn Sie künftig keine elektronischen Presseaussendungen mehr erhalten wollen, dann antworten Sie bitte auf dieses Mail mit dem Betreff „Keine Presseinformation“. Ich werde Sie dann sofort aus allen Verteilern streichen.