



Empfehlungen bei überaktiver Blase

Liebe Patientinnen!

Da wir momentan in Zeiten massiver Einschränkungen leben und die Beckenbodensprechstunde nicht stattfindet, möchte ich Ihnen auf diesem Wege eine Möglichkeit zur Selbsthilfe an die Hand geben.

Die Dranginkontinenz oder Überaktive Blase ist die zweithäufigste Form der Inkontinenz. Sie äußert sich in einem starken Harndrang, der sich nur schwer unterdrücken lässt und sofortige Aufmerksamkeit fordert. Dies führt zu gehäuften Toilettengängen bis zu x-mal am Tag, normal wären sieben Miktionen pro Tag, daraus ergeben sich eine Verschlechterung der Lebensqualität und ein eingeschränkter Alltag.

Konservative Therapien sind die Änderung des Trinkverhaltens, Blasentraining und Beckenbodenwahrnehmung.

Eine optimale Trinkmenge pro Tag wären zwei Liter. Getrunken werden sollte Wasser ohne Kohlensäure, Saftschorlen, Tee und wenig Kaffee. Die meiste Flüssigkeit sollte vor 17 Uhr zu sich genommen werden, um nächtliche Toilettengänge einzuschränken.

Das Führen eines Miktionstagebuches (siehe Anhang) über drei Tage kann die Intervalle der Toilettengänge sichtbar machen und so können diese in kleinen Schritten verlängert werden. Ziel wäre ein 2-3-stündiger Abstand zwischen den Toilettengängen. Außerdem lässt sich die Trinkmenge so gut überprüfen.

Um den einsetzenden Drang hinauszuzögern können Aufschub-Strategien helfen. Sie basieren auf unterschiedlichen Umschaltreizen.

Fingerdruck gegen Blasendruck: die Finger drücken gegen die Klitoris -> die Blasenwandspannung wird vermindert und der Harndrang lässt nach.

Virtuelles Bonbonlutschen -> lutschende Zungenbewegungen, dadurch werden Reflexzonen stimuliert.

Das Speichergespräch -> ein mentaler Dialog mit der Blase kann die Blasenwandmuskulatur beruhigen.

Die Strategien können auch miteinander kombiniert werden.

Die Beckenbodenwahrnehmung umfasst entspannende Übungen, wie z.B. das Becken durch Töne erschließen, Visualisierung und den Wechsel zwischen An- und Entspannung.

Der Gynäkologe kann zusätzlich mit einer medikamentösen Therapie Erleichterung verschaffen.

Kommen Sie gut durch die nächsten Wochen.

Uta Krüger

(Urotherapeutin)

In besten Händen, dem Leben zuliebe.