

Inkontinenz nach der Entbindung ***Mit Osteopathie Blasenprobleme behandeln und vorbeugen***

Etwa jede dritte Frau ist von Inkontinenz betroffen. Neben älteren Frauen, bei denen die Bänder und Gewebe an Spannkraft verloren haben, leiden vor allem Mütter unter Blasenstörungen. Trotz der weiten Verbreitung und der medizinischen Aufklärung sind Blasenstörungen ein Tabuthema, das für die Betroffenen eine große psychische Belastung darstellt und nicht selten zur sozialen Isolation führt. Die Osteopathie kann helfen, die Ursachen aufzuspüren und sanft zu beheben oder schon während einer Schwangerschaft einer Inkontinenz vorzubeugen.

Um den hohen Anforderungen von Schwangerschaft und Geburt gewachsen zu sein, ist der weibliche Körper besonders flexibel und anpassungsfähig. Das weibliche Becken ist breiter angelegt als ein männliches und beherbergt unter anderem die Geschlechts- und Harnorgane, die an Bändern befestigt sind und nach unten vom Beckenboden gestützt werden. Der Beckenboden ist elastisch genug, um eine veränderte Lage, Form und Größe der Gebärmutter während der Schwangerschaft zuzulassen und auch unterschiedlichen Füllungszuständen von Darm und Blase nachgeben zu können.

Allerdings nimmt er aufgrund der Breite des weiblichen Beckens auch eine größere Fläche ein und ist deshalb besonders anfällig für Spannungsstörungen, die häufig der Grund für Dysfunktionen der Blase sind. Nach einer Schwangerschaft können Fehlspannungen auftreten, weil das wachsende Kind im Bauch immer mehr Raum einnimmt und andere Organe und Strukturen verdrängt: die Bänder erschlaffen, Organe senken sich oder Strukturen bleiben fixiert.

Die Osteopathie dient vorwiegend dazu, solche Spannungs- und Funktionsstörungen im Körper aufzuspüren und zu behandeln. Der Osteopath nutzt dabei ausschließlich seine Hände. Mit ihnen sucht er nach Blockaden, stellt die Beweglichkeit und Funktion wieder her und stimuliert so die Selbstheilungskräfte des Körpers. Grundlegend sind hierfür genaue anatomische Kenntnisse.

So resultieren zum Beispiel Organsenkungen meist aus einer Überdehnung und Erschlaffung der Haltebänder und Beckenbodenmuskulatur. Dies kann soweit gehen, dass z.B. die Gebärmutter aus der Scheide heraussrutscht (Prolaps). Senkt sich die Gebärmutter, beeinträchtigt das nicht nur ihre Funktion, sondern auch die der umliegenden Organe und Strukturen: eine Gebärmutterensenkung geht häufig mit der Senkung der restlichen Organe einher und kann so die Funktion der Blase beeinträchtigen.

Auch eine Kreuzbeinfixierung ist oft Grund für Blasenstörungen. Bei der Geburt müssen Kreuz- und Steißbein nach hinten ausweichen. Die meisten Organe im Becken- und Bauchraum heften über Bänder an diesen an. Kehrt das Kreuzbein nach der Entbindung nicht an seine ursprüngliche Position zurück, entsteht eine Zugwirkung, die die Organe in ihrer Beweglichkeit und Funktion einschränkt.

Auch Narben, z.B. von einem Kaiser- oder Dammschnitt, können Fixationen zur Folge haben, die letztendlich die Blase beeinträchtigen. Aufgrund der räumlichen Nähe im Becken wirken sich Dysfunktionen häufig auf die Harnorgane aus.

Die Osteopathie kann dazu beitragen, die Ursachen einer Inkontinenz aufzuspüren und sie zu beheben. Sie eignet sich auch als sanfte Ergänzung bei schulmedizinischen Therapien, der Nachbehandlung von Operationen oder als präventive Maßnahme schon während der Schwangerschaft. Fehlspannungen können schon frühzeitig behoben werden, so dass Komplikationen gar nicht erst entstehen. In bestimmten Fällen sollte von einer osteopathischen Behandlung allerdings abgesehen werden. Dies gilt vor allem bei Tumoren und akuten Entzündungen, die sich sonst im Körper ausbreiten könnten.

Deshalb ist eine ausführliche Anamnese, bei der die Krankengeschichte, Symptomatik und weitere relevante Faktoren erhoben werden, grundlegend für die Behandlung. Bei Dysfunktionen im Urogenitalbereich, einem Thema, das für den Patienten oft mit Scham und Ängsten besetzt ist, fordert die Anamnese sowie die spätere Behandlung ein besonderes Einfühlungsvermögen des Therapeuten. Zur Behandlung untersucht der Osteopath die Lage der Blase und der anderen Organe und ihre Beweglichkeit. Stellt er dabei Senkungen oder Fixationen fest, wird er versuchen, die Beweglichkeit der betroffenen Struktur wiederherzustellen und die Dysfunktion zu beheben. Die Osteopathie kann sehr gut mit Beckenbodengymnastik kombiniert werden, um die Behandlung zu optimieren.

*Abdruck honorarfrei.
Belegexemplar erbeten.*