# Effektiv und gesellschaftsfähig

31.05.2025 16:03 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

# Effektiv und gesellschaftsfähig

**Spielerisch zu einem starken Beckenboden**

Heute begleitet mich meine Tochter Lisa zu einem Termin mit Markus Smandzich, Leiter der Physio- und Ergotherapieabteilungen im St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten sowie im St. Sixtus-Hospital in Haltern. In beiden Krankenhäusern haben Patienten sowohl stationär als auch ambulant die Möglichkeit, mit den neuen Trainingsgeräten ihren Beckenboden zu stärken. Da Lisa erst kürzlich zum ersten Mal Mutter geworden ist, zählt sie, neben harn- und stuhlinkontinenten Frauen und Männern, zur Zielgruppe. „Beckenbodentraining, insbesondere bei Inkontinenz, war lange Zeit ein absolutes Tabuthema“, erklärt mir Markus. „Da der Sensor vaginal oder anal eingeführt werden musste, war diese Behandlung für viele Patienten unangenehm und peinlich. Die diskrete Anwendung von außen stellt daher eine echte Innovation dar.“

Der Beckenboden hält unsere inneren Organe an Ort und Stelle, dort wo sie auch hingehören, und kontrolliert zudem die Entleerung von Blase und Darm. Vergleichbar mit einem Muskel verliert er im Laufe der Zeit an Spannkraft, beispielsweise nach mehreren Geburten oder wenn er nicht kontinuierlich trainiert und damit gestärkt wird. Die Folgen können Rücken- und Prostatabeschwerden, ungewollter Urinverlust und letztendlich Inkontinenz sein. Um dem vorzubeugen, sollten Sie Ihren Beckenboden bereits vor anstehenden Geburten und auch nicht erst bei bestehender Inkontinenz trainieren.

„Seit wir den Beckenbodentrainer in die Therapie einbeziehen, haben wir dank der grafischen Anzeige durch die Software die Möglichkeit einzugreifen und zu korrigieren. Die erzielte Wirkung und die Entwicklung sind so digital jederzeit nachvollziehbar“, ist Markus begeistert von der neuen Technik und ergänzt: „Nun sind wir in der Lage, das Beckenbodentraining auch bei eingeschränkten Personen zu kontrollieren.“

***Foto oben rechts: Markus Smandzich***

Lisa setzt sich auf das Kissen und testet den Sensor. „Es ist nicht unangenehm, das Sitzkissen und der Sensor sind weich und stören mich überhaupt nicht“, antwortet sie auf meine Nachfrage. Das Training wirkt fast spielerisch. Lisa atmet zweimal ein- und aus, damit der Sensor kalibriert wird, dann geht es ans „Eingemachte“. Das Anspannen ihres Beckenbodens wird direkt grafisch dargestellt und gibt zusätzliche Motivation, es beim nächsten Mal noch besser zu machen. „Du bist unser Vorzeigepatient und das so kurz nach der Geburt“, ist Markus sichtlich erfreut über Lisas hervorragende Werte. Spielerisch geht es weiter, indem meine Tochter durch ihre Beckenbodenaktivität Pfeile auf eine Grafik in der App schießen soll. „Das ist ja Training mit Spaß“, freut sie sich.

Bei der letzten Übung simuliert Markus eine gefüllte Blase. Je gefüllter sie ist, umso mehr Druck muss der Muskel aushalten. „Bevor es im wahrsten Sinne des Wortes in die Hose geht, üben wir mit unseren Patienten am Simulator das Niesen, Lachen und Husten bei verschiedenen vermeintlichen Füllstadien der Blase“, erklärt uns der Physiotherapeut.

Drei verschriebene Verordnungen mit je sechs Einheiten reichen in der Regel aus, um gerade bei Inkontinenz große Erfolge zu erzielen. Ein erstes Ergebnis ist bereits nach drei Behandlungen fühl- und auch nachweisbar. Eine Behandlung kann am Ende der Therapie bis zu 30 Minuten dauern. „Wir verlängern jedoch die Zeitspanne behutsam, um den Muskel anfangs nicht zu überlasten.“

Use it or lose it. Daher muss Zuhause der Muskel natürlich weiterhin, zum Beispiel nach der bekannten Fahrstuhlmethode, trainiert werden. Alternativ besteht sowohl in Dorsten als auch in Haltern über „KKRN Aktiv“ die Möglichkeit, viermal die Woche in den jeweiligen Physioabteilungen in Gemeinschaft auch den Beckenboden zu trainieren.

***Foto oben rechts: Markus Smandzich erklärt Lisa Jansen die Funktion des Beckenbodentrainers***

*Text: Martina Jansen*
*Fotos: Christian Sklenak*