

## Wirksamkeit

Die Biofeedback-Therapie von Harninkontinenz ist äußerst erfolgreich und innerhalb kurzer Zeit auch von älteren Patientinnen gut erlernbar (Erfolg bei über 80jährigen!). Eine gute Kontrolle über den Verschlussmuskel wird im allgemeinen innerhalb weniger Sitzungen gelernt.

Die willkürliche Kontrolle über den Beckenbodenmuskel hält bei regelmäßigem Üben theoretisch unbegrenzt an, da eine (neue) Fertigkeit trainiert wurde, die einmal erlernt immer wieder bewusst eingesetzt werden kann.

Die Kontrolle über die Harnausscheidung ermöglicht es den Betroffenen, wieder unbeschwert und mit gesteigertem Wohlbefinden in die Öffentlichkeit zu gehen und ein Leben ohne Einschränkungen zu führen.



## BIOFEEDBACK-THERAPIE

Die Rückmeldung (Feedback) der körperlichen Funktionen über Bildschirm und Lautsprecher hilft Ihnen dabei, die Ursache Ihrer Beschwerden zu verändern, Strategien für Ihre Heilung zu erlernen und Ihre Selbstheilungskräfte damit dauerhaft zu aktivieren.

- > hohe Erfolgsrate
- > keine Nebenwirkungen, keine Medikamente
- > langandauernder Erfolg

Mein/e Biofeedback-TherapeutIn

INSIGHT INSTRUMENTS Biofeedback

PatientInnen Information

# Entdecken Sie Ihre Beckenboden- Muskeln!

## Erfolgreiche Inkontinenz- Therapie mit **SOFTmed** Biofeedback

Österreich: 5400 Hallein, Steglandweg 5  
Deutschland: 81541 München, Schweigerstr.10

Te1. 06245/71149 (Ö) 089/13011353 (D)  
E-Mail: [info@insight.co.at](mailto:info@insight.co.at)  
HP: [www.biofeedback.co.at](http://www.biofeedback.co.at)

# Biofeedbacktherapie bei Harninkontinenz

## Symptome

Von Harninkontinenz - dem unwillkürlichen Austreten von Harn - sind vor allem Frauen betroffen. Die Ausprägung ist unterschiedlich: von geringfügigem Abgehen von Harn beim Husten, Lachen oder Niesen (bei ca. 50% aller Frauen), über Harnabgang bei leichter körperlicher Arbeit, beim Laufen oder Gehen bis zum völligen Fehlen der Kontrolle über die Harnausscheidung.

Da Harninkontinenz für die Betroffenen meist unangenehm und peinlich ist, werden Kontakte zu Bekannten und Freunden oder Aktivitäten in der Öffentlichkeit oft eingeschränkt, wodurch die Gefahr des sozialen Rückzuges und der Vereinsamung besteht, was wiederum psychische Beschwerden wie z.B. Depressionen zur Folge haben kann.

## Ursache

Harninkontinenz beruht in vielen Fällen auf einer *Schwäche der Beckenbodenmuskulatur* (Stressinkontinenz) und/

oder auf einer erhöhten *Spannung der Blasenmuskulatur* (Dranginkontinenz). Mangelnde sportliche Bewegung sowie mehrere Geburten erhöhen das Risiko für Harninkontinenz.

Mögliche organische Ursachen müssen vom Arzt vor Beginn einer Biofeedback-Therapie abgeklärt werden.

## Biofeedback-Therapie

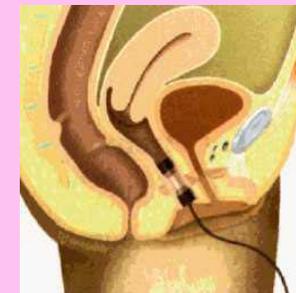
Bei der Biofeedback-Therapie werden die Muskeln, die das Zurückhalten des Harnflusses kontrollieren, trainiert und gestärkt. Da die Betroffenen diese Muskeln nicht mehr "finden", also bewusst an- und entspannen können, ist das Feedback (Rückmeldung) der Muskelspannung sehr wichtig, um dieses "Finden" wiederzuerlernen und damit die willkürliche Kontrolle über diese Muskulatur wiederzuerlangen.

## Ablauf einer Biofeedback-Behandlung

Die Muskelspannung des Beckenbodens wird völlig schmerzfrei mit speziellen Elektroden (Vaginalelektroden) gemessen. Sie führen dabei diese Elektroden selbst in die Vagina ein (wie ein Tampon), wobei bei der ersten Sitzung meist eine Assistentin behilflich ist. Nachdem die Elektrode angebracht ist, können Sie Ihre Kleidung wieder anlegen, sodass

nur noch ein Verbindungskabel der Elektrode sichtbar ist.

Die Trainingssitzung erfolgt meist halbliegend mit leicht abgestützten und abgewinkelten Beinen. Bauch-, Ober-schenkel- und Gesäßmuskulatur sollen nun möglichst entspannt bleiben, während nur der Beckenbodenmuskel angespannt und entspannt wird. Auf einem Bildschirm sehen Sie nun Ihre Muskelspannung des Beckenbodens in Form einer Linie, die aufwärts (Anspannen) und abwärts (Entspannen) geht. Damit können Sie sofort erkennen, ob Sie den richtigen Muskel anspannen und wie stark Ihre Muskeln sind, die den Harn zurückhalten.



Platzierung der Vaginalelektrode zur Messung der Aktivierung des Beckenbodenmuskels

Anspannen-Entspannen: Durch Biofeedback-Training entdecken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur, die den Harn zurückhalten kann. Die Linie am Bildschirm zeigt Ihnen, wie gut Sie Ihre **Beckenbodenmuskulatur** bewusst unter Kontrolle haben.