

Beckenbodentraining vor Prostatektomie kann bei Harninkontinenz helfen

Datum: 27.12.2023

Original Titel:

Preoperative pelvic floor muscle exercise for continence after radical prostatectomy: a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Metaanalyse: Einfluss von präoperativen Beckenbodenübungen auf Harninkontinenz nach der Prostatektomie
- 12 Studien mit insgesamt 1 365 Patienten inkludiert
- Analyse zeigte signifikanten Unterschied drei Monate nach der Operation, jedoch nicht nach einem, sechs und 12 Monaten

MedWiss - In einer Metaanalyse wurde der Einfluss von präoperativen Beckenbodenübungen auf die Häufigkeit von Harninkontinenz nach der Prostatektomie untersucht. Die Analyse zeigte, dass Harninkontinenz drei Monate nach der Operation mit Beckenbodenübungen seltener war als ohne. Einen, sechs und 12 Monate nach der Operation war der Unterschied nicht statistisch signifikant.

Die Entfernung der Prostata (radikale Prostatektomie) ist die häufigste Behandlung für Patienten mit lokalisierten Prostatakrebs. Durch den Eingriff am Blasentrakt kommt es nach der Entfernung des Blasenkatheters bei vielen Patienten jedoch zu Harninkontinenz. Die genaue Ursache hierfür scheint komplex zu sein und ist nicht vollständig geklärt. Man nimmt jedoch an, dass die Inkontinenz durch eine Verletzung des Schließmuskels und/oder eine Überaktivität des Detrusors (Muskelnetz in der Blasenwand) verursacht wird. In den meisten Fällen verbessert sich die Inkontinenz bereits innerhalb einiger Wochen. Bei einigen Fällen bleibt sie jedoch über längere Zeit oder sogar dauerhaft behandlungsbedürftig.

Mit Beckenbodentraining gegen Harninkontinenz

Beckenbodentraining ist eine konservative Therapieoption, die bei Harninkontinenz nach der Prostatektomie eingesetzt werden kann. Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskeln und schließt die Beckenorgane sowie den Bauchraum nach unten hinten ab. Auch wenn man den Beckenboden normalerweise nicht spürt, gibt es Methoden, um zu lernen, die Muskeln gezielt zu bewegen und zu trainieren. Da diese u. a. die Schließmuskeln unterstützen, kann das Training dabei helfen, Inkontinenz entgegenzuwirken.

In einer Metaanalyse wurde der Einsatz des Beckenbodentrainings vor der Operation auf die Häufigkeit von Harninkontinenz nach der Operation untersucht. Für die Analyse wurden 12 Studien mit insgesamt 1 385 Patienten inkludiert.

Metaanalyse über 12 Studien mit 1 385 Patienten

Die Analyse zeigte, dass Harninkontinenz drei Monate nach der Operation bei Patienten, die vor der Operation Beckenbodenübungen durchgeführt hatten, signifikant seltener war als bei Patienten, die keine Übungen durchgeführt hatten.

- Beckenbodentraining versus kein Beckenbodentraining:
 - 1 Monat nach OP: Odds Ratio (OR): 0,47 (95 % Konfidenzintervall, KI: 0,22 - 1,02); p = 0,06
 - 3 Monate nach OP: OR: 0,61 (95 % KI: 0,37 - 0,98); p = 0,04
 - 6 Monate nach OP: OR: 0,57 (95 % KI: 0,28 - 1,17); p = 0,13
 - 12 Monate nach OP: OR: 0,56(95 % KI: 0,27 - 1,15) p = 0,12

Präoperative Beckenbodenübungen zeigen Wirksamkeit

Die Autoren schlussfolgerten, dass die Ergebnisse der Analyse darauf hinweisen, dass Beckenbodenübungen vor der Prostatektomie besser geeignet seien, um früh auftretender Harninkontinenz entgegenzuwirken als einer langfristigen Harninkontinenz.

Referenzen:

Zhou L, Chen Y, Yuan X, Zeng L, Zhu J, Zheng J. Preoperative pelvic floor muscle exercise for continence after radical prostatectomy: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*. 2023 Jul 31;11:1186067. doi: 10.3389/fpubh.2023.1186067 . PMID: 37588123 ; PMCID: PMC10425962.