

Metaanalyse: Angeleitetes Beckenbodentraining reduziert Häufigkeit von Inkontinenz

Datum: 26.12.2022

Original Titel:

Supervised pelvic floor muscle exercise is more effective than unsupervised pelvic floor muscle exercise at improving urinary incontinence in prostate cancer patients following radical prostatectomy - a systematic review and meta-analysis

Kurz & fundiert

- Beckenbodenübungen nach radikaler Prostatektomie
- Metaanalyse und systematische Übersichtsarbeit
- Beckenbodenübungen hatten positiven Effekt auf Abnahme der Inkontinenz
- Wirkung insbesondere bei angeleiteten Übungen mit hohem Trainingsvolumen in den ersten sechs Monaten nach der Operation

MedWiss - Harninkontinenz kann in Folge einer radikalen Prostatektomie auftreten und beeinflusst die Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig. In einer Metaanalyse und systematischen Übersichtsarbeit wurde die Wirkung von Beckenbodenübungen nach der Prostatektomie auf die Inkontinenz untersucht. Die Analyse zeigte, dass eine Durchführung von Beckenbodenübungen einen positiven Effekt auf die Abnahme der Inkontinenz hatte. Dies war insbesondere der Fall, wenn die Übungen angeleitet waren, mit hohem Trainingsvolumen und in den ersten sechs Monaten nach der Operation durchgeführt wurden.

Die komplette Entfernung der Prostata (radikale Prostatektomie) gehört zu den Standardbehandlungen bei lokal begrenztem Prostatakrebs. Bei den meisten Patienten tritt in Folge der Operation Inkontinenz auf. Ursächlich hierfür sind meist Nerven- oder Muskelirritationen, die durch die Operation verursacht werden. Auch eine veränderte Lage des Schließmuskels kann dafür sorgen, dass dieser nicht mehr richtig schließt. Während die Beschwerden bei den meisten Patienten innerhalb der ersten drei Monate verschwinden, können diese in manchen Fällen auch länger bestehen bleiben und die Lebensqualität der Betroffenen langfristig beeinflussen.

Beckenbodentraining nach der Prostatektomie

Da eine Schwächung des Schließmuskels in Folge der OP häufig ursächlich für anhaltende Harninkontinenz sein kann, wird die Stärkung des Schließmuskels als zentrales Therapieelement angesehen. Beckenbodenübungen zeigten hierfür in Studien bereits ein gutes therapeutisches Potential.

In einer Metaanalyse und systematischen Übersichtsarbeit wurde der Einsatz von Beckenbodenübungen nach der radikalen Prostatektomie auf die Harninkontinenz untersucht. Für

die Analyse wurden 20 randomisierte Studien mit insgesamt 2 188 Patienten inkludiert.

Insbesondere angeleitetes Beckenbodentraining mit Reduktion von Inkontinenz assoziiert

Die Analyse zeigte, dass Beckenbodenübungen im Vergleich zu keinen Beckenbodenübungen einen positiven Effekt auf die Abnahme der Harninkontinenz hatten. Dies war bei drei, drei bis sechs und auch noch nach mehr als sechs Monaten nach der Operation der Fall. Der Einfluss auf die Reduktion des Risikos lag zwischen 12 und 25 %. Dieser Effekt war besonders betont, wenn die Übungen unter Anleitung, in hohem Trainingsvolumen und in den ersten sechs Monaten nach der Operation durchgeführt wurden.

Die Autoren schlussfolgerten, dass angeleitete Beckenbodenübungen als frühe Rehabilitierungsmaßnahme nach der radikalen Prostatektomie eingesetzt werden sollten.

Referenzen:

Baumann FT, Reimer N, Gockeln T, Reike A, Hallek M, Ricci C, Zopf EM, Schmid D, Taaffe D, Newton RU, Galvao DA, Leitzmann M. Supervised pelvic floor muscle exercise is more effective than unsupervised pelvic floor muscle exercise at improving urinary incontinence in prostate cancer patients following radical prostatectomy - a systematic review and meta-analysis. *Disabil Rehabil.* 2022 Sep;44(19):5374-5385. doi: 10.1080/09638288.2021.1937717 . Epub 2021 Sep 22. PMID: 34550846 .