

## Beckenbodentraining gegen Blasenprobleme bei MS?

**Datum:** 18.01.2021

**Original Titel:**

A Controlled Clinical Trial On The Effects Of Exercise On Lower Urinary Tract Symptoms In Women With Multiple Sclerosis

**MedWiss - Brasilianische Forscher haben untersucht, ob bei Frauen mit Multipler Sklerose ein Beckenbodentraining gegen Blasenbeschwerden hilft.**

---

Bei Menschen mit Multipler Sklerose können Blasenstörungen auftreten. Ursache sind vor allem Schädigungen am Rückenmark durch die Erkrankung, wodurch die Ansteuerung der Blase gestört wird. Deshalb nennt man diese Störungen auch neurogene Blasenstörung.

### **Kontrolle über die Blase gestört**

Normalerweise sorgt ein Reflex bei einer bestimmten Füllmenge für die Entleerung der Blase. Als Kind lernt der Mensch, seine Blase zu kontrollieren, und kann diesen Reflex eine Weile unterdrücken oder auch vor einer langen Autofahrt vorsorglich nochmals gezielt die Blase entleeren. Bei einer neurogenen Blasenstörung kann diese Kontrolle über die Blase teilweise oder ganz verloren gehen.

### **Häufiger Harndrang, Inkontinenz oder Harnverhalt sind Symptome**

So kann es zu einer überaktiven Blase kommen. Mediziner sprechen von einer Detrusor-Hyperreflexie. Die Blase kann dann nicht mehr so viel Harn speichern. Betroffene verspüren häufigen Harndrang, es kann zu Inkontinenz und Einnässen kommen. Aber auch das Gegenteil (Blasen-Hyporeflexie) kann auftreten. Hierbei lässt sich die Blase nicht richtig entleeren, nur ein kleiner Teil des Urins kann abgegeben werden, es kommt zu Nachträufeln und Restharnbildung. Kann sich die Blase nicht richtig entleeren, begünstigt das Infektionen, die weitere Beschwerden nach sich ziehen und die MS verschlechtern können. Auch eine Kombination der Symptome kann auftreten, das wird Detrusor-Sphinkter-Dyssynergie genannt. Hierbei kommt es zu einer unkoordinierten Aktivität von Austreiber- und Schließmuskulatur und Blasen-schließmuskel. Harndrang, Inkontinenz, aber auch einer verzögerte und nicht vollständige Blasenentleerung treten dabei auf.

### **Beckenbodentraining als Teil der Behandlung**

Wichtig bei einer neurogenen Blasenstörung ist, ausreichend zu trinken, um die Blase zu gut zu spülen. Regelmäßige Toilettengänge und den Harndrang nicht zu unterdrücken sind ebenfalls wichtig. Ein Tagebuch kann helfen, einen Überblick über Trink- und Urinmenge zu behalten. Je nach Form der Störungen können bestimmte Medikamente zum Einsatz kommen. Eine regelmäßige Selbstkatheterisierung hilft dabei, die Blase vollständig zu entleeren, in bestimmten Fällen ist auch eine Behandlung mit Botox möglich. Doch auch Beckenbodentraining gehört zu einer Behandlung einer neurogenen Blasenstörung oft dazu.

### **Starker Beckenboden hilft bei Blasenproblemen**

Die Muskulatur des Beckenbodens stützt die inneren Organe und umschließt bei Frauen Harnröhre, Scheide und den After. Wird der Beckenboden angespannt, kann so zum Beispiel die Harnröhre verschlossen werden. Gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur hilft so bei Inkontinenz. Aber das Training verbessert auch das Gespür für den Beckenboden so, dass dieser besser gezielt entspannt werden kann, um Urin abzulassen. Auch Männer profitieren von einem starken Beckenboden.

### **Hilft Training der Beckenbodenmuskulatur bei neurogener Blasenstörung?**

Forscher aus Brasilien haben in einer kürzlich veröffentlichten Untersuchung geschaut, welchen Effekt Beckenbodentraining mit oder ohne vaginale Elektrotherapie bei Frauen mit einer moderaten MS hat, denen eine ambulante Reha verordnet wurde. Insgesamt nahmen 30 Frauen an dem Rehabilitationsprogramm teil. Die Wissenschaftler untersuchten, welchen Effekt das Training auf eine überaktive Blase, die Stärke des Beckenbodens und die Lebensqualität der Frauen hatte.

### **Training mit oder ohne zusätzliche elektrische Stimulation**

Die Teilnehmerinnen führten dazu im Rahmen des ambulanten Reha-Programms über sechs Monate ein Trainingsprogramm für den Beckenboden aus. Ein Teil der Frauen erhielt zusätzlich eine vaginale Elektrotherapie, die ebenfalls die Beckenbodenmuskulatur stärken soll. Dabei wird ausgenutzt, dass die Signale des Körpers, die Muskeln zum Zusammenziehen bringen, elektrisch sind. Ein leichter elektrischer Impuls über die Haut kann so auch dazu genutzt werden, die Muskeln zum Zusammenziehen zu bringen, was wiederum die Muskulatur trainieren kann. Im Bereich der Medizin werden solche Anwendungen schon länger angewandt. Bei der vaginalen Elektrotherapie wird eine entsprechende Sonde in die Scheide eingeführt und gibt dort leichte elektrische Impulse ab, die die Beckenbodenmuskulatur stimulieren.

### **Training bringt Vorteile - Elektrotherapie verstärkt Verbesserungen zusätzlich**

Die Auswertung der Trainingsergebnisse zeigte, dass beide Programme den teilnehmenden Frauen Vorteile brachten hinsichtlich Blasenproblemen und der Lebensqualität. Die zusätzlich zu einem regelmäßigen Beckenbodentraining eingesetzte vaginale Elektrotherapie verstärkte die Verbesserung der Beckenbodenmuskulatur und der Lebensqualität durch das Training noch zusätzlich.

Für das Beckenbodentraining gibt es spezielle Übungen. Frauen können zusätzlich Hilfsmittel zum Beckenbodentraining benutzen, wie Konen oder Kugeln, die in die Scheide eingeführt werden. Auf unserer Partnerseite [www.hilfebeimultiplesklerose.online](http://www.hilfebeimultiplesklerose.online) finden Sie unter „Sportlich und aktiv“ ebenfalls interessante Produkte zum Thema – für Frauen und für Männer.

#### **Referenzen:**

Ferreira APS, de Souza Pegorare ABG, Junior AM, Salgado PR, Medola FO, Christofolletti G. A Controlled Clinical Trial On The Effects Of Exercise On Lower Urinary Tract Symptoms In Women With Multiple Sclerosis. Am J Phys Med Rehabil. 2019 Mar 29. doi: 10.1097/PHM.0000000000001189. [Epub ahead of print] Die AMSEL, Landesverband der DMSG in Baden-Württemberg e.V. , "[Blasenstörungen](#)", abgerufen am 02.05.2019