

Viele junge Sportlerinnen leiden unter Inkontinenz – das müsste nicht sein

Es ist ein in der Gesellschaft weitgehend unbekanntes Phänomen: Viele Leistungssportler leiden unter Inkontinenz. Aufgrund ihrer biologischen Voraussetzungen sind vor allem Frauen betroffen. In manchen Sportarten liegt die Quote der Leidtragenden bei bis zu achtzig Prozent. Scham lässt die meisten jungen Frauen schweigen. Dabei könnte das Problem gut behandelt werden, sagt Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei von der Hochschule Fresenius. Vorausgesetzt, Therapeuten und Sportvereine finden Wege der Zusammenarbeit. Bei der Ausbildung von Spezialisten sieht sie Hochschulen in der Pflicht.

„Noch haben wir zu wenige Physiotherapeuten in Deutschland, die ihren Fokus auf diese Thematik legen“, sagt die Dekanin des Fachbereichs Gesundheit & Soziales an der Hochschule Fresenius. „Da so viele betroffen sind, eröffnen sich sehr gute berufliche Perspektiven.“ Der erste notwendige Schritt ist die Aufklärung unter Hinzuziehung von Eltern sowie Trainerinnen und Trainern. „Wir stehen hier noch ganz am Anfang. Wir müssen Sportlerinnen Mut machen, das Thema offen anzusprechen. Das ist möglich, wenn wir entdramatisieren und enttabuisieren.“ Es könne nicht angehen, dass junge Frauen mehrere Jahre unter einem lösbaren Problem leiden, nur weil niemand darüber sprechen will. Diese Fälle sind nicht selten, wie Schulte-Frei aus der Praxis berichtet.

Außerdem ist es vonnöten, insbesondere bei Leistungs- und Hochleistungssportlerinnen Übungen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur in den Trainingsplan zu integrieren. Schulte-Frei: „Natürlich ist mir bewusst, dass die Trainingspläne der Athletinnen bereits voll und eng getaktet sind. Es muss aber an anderer Stelle gekürzt werden.“ Sie hat dabei einige schlagkräftige Argumente auf ihrer Seite: Aktuelle Studien versuchen zu belegen, dass diese Spezialtrainings die allgemeine sportliche Leistungsfähigkeit erhöhen – „und dafür gibt es bereits erste Indizien.“

Außerdem ist es ratsam, den Stress zu reduzieren und Druck von den Sportlerinnen zu nehmen. Womit Schulte-Frei bei den vielschichtigen Ursachen für die Inkontinenz angekommen ist: „Wir haben es hier mit einem Dreiklang aus körperlichen Gegebenheiten in Verbindung mit Belastungen bei bestimmten Sportarten, hormonellen Bedingungen und psychischen Voraussetzungen zu tun.“ Bei den körperlichen Voraussetzungen spielen nicht etwa gynäkologisch-urologische Aspekte eine Rolle, in dieser Hinsicht sind die Athletinnen vollkommen gesund.

Vielmehr sorgt etwa starkes Untergewicht dafür, dass auch die Beckenbodenmuskulatur geschwächt ist. Manche Sportlerinnen treiben es mit dem Abnehmen so weit, dass der Körper nur noch auf Überleben programmiert ist und die Regel für lange Zeit – teilweise über mehrere Jahre – ausbleibt. Dafür wiederum ist meistens ein ungesunder Leistungs- beziehungsweise Erfolgsdruck verantwortlich, der häufig genug auch von außen kommt. Verbunden mit hohen biomechanischen Belastungen ist dann Inkontinenz die fast schon logische Konsequenz.

Die Beanspruchungen treten vor allem in Sportarten mit vielen Sprungelementen auf: Leichtathletik, Volleyball, Handball oder Basketball sind Beispiele. Kritisch wird es bei übertriebenem Training und gleichzeitiger Vernachlässigung der Beckenbodenmuskulatur. „Grundsätzlich ist nämlich der harte Boden bei diesen Sportarten nicht das Problem. Der Aufprall setzt wichtige Reize für die Ausbildung der Muskulatur. Deshalb sieht man heute auch das früher so verpönte Joggen in einem anderen,

positiveren Licht“, sagt Schulte-Frei. Tatsächlich gibt es die meisten Betroffenen beim Trampolinspringen: Der weiche, nachgebende Untergrund ist Gift für die Beckenbodenmuskulatur.

Weitere Informationen:

<https://www.adhibeo.de/eigentlich-topfit-und-doch-voller-scham-und-sorge-sportle...> Mehr zum Thema erfahren Sie in einem ausführlichen Interview mit Prof. Dr. Birgit Schulte-Frei.