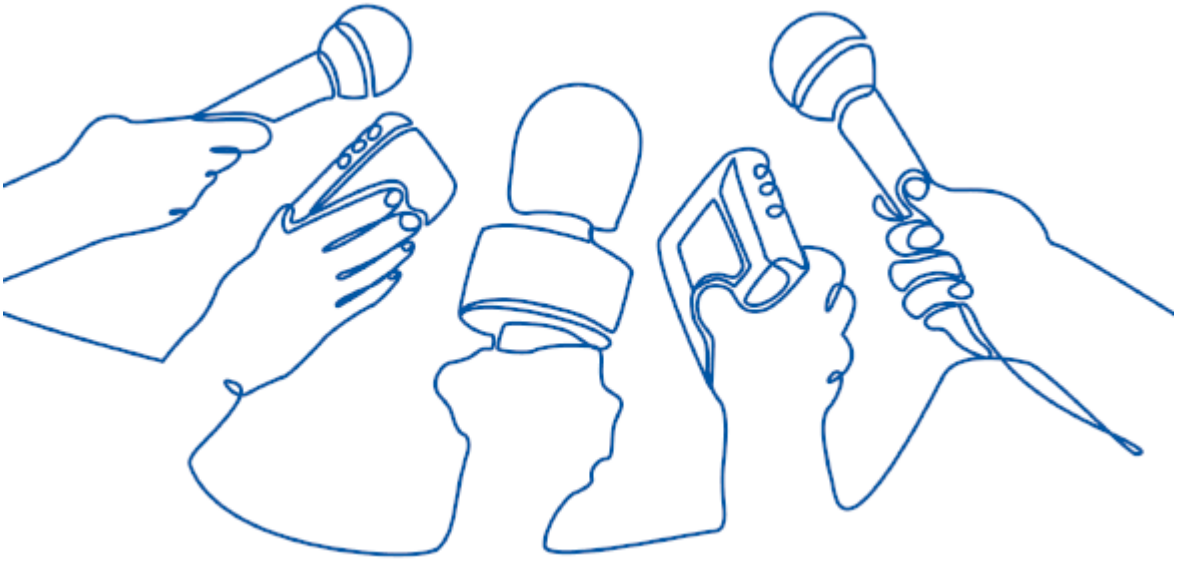


IFK-Pressemitteilung: Wie Physiotherapie bei Inkontinenz nach Prostataoperation hilft

Erschienen am 20.06.2023

Rund 17 Prozent der Männer ab 50 Jahren erkranken an Prostatakrebs. Das Prostatakarzinom ist ein bösartiger Tumor, der aber in der Regel langsam wächst. Wird die Erkrankung rechtzeitig entdeckt, sind die Behandlungschancen daher meist günstig. Physiotherapie kann nach einer Operation helfen, Nebenwirkungen zu lindern.

Um das Prostatakarzinom zu entfernen, stehen je nach Ausmaß oder Stadium der Erkrankung eine Bestrahlung oder eine Operation als Behandlungsmöglichkeiten zur Auswahl. Beide Verfahren sind in sieben von zehn Fällen erfolgreich. Allerdings gehen beide mit Einschränkungen wie Inkontinenz oder Impotenz nach der Behandlung einher.

Inkontinenz als häufige Nebenwirkung

Die Prostata liegt im Becken unterhalb der Harnblase. Sie umschließt den oberen Teil der Harnröhre. Aufgrund dieser Lage kommt es häufig vor, dass Patienten nach einer operativen Prostataentfernung Schwierigkeiten beim Halten des Urins haben. In vielen Fällen verbessern sich die Beschwerden in der ersten Zeit nach der Operation. Jeder zweite Patient hat auch nach drei Monaten noch Probleme beim Halten des Urins.

Physiotherapie und Kontinenztraining hilft bei Inkontinenz

Bei Inkontinenz nach der Prostataentfernung kann Physiotherapie einen wichtigen Beitrag zur Besserung der Beschwerden leisten. Das ist besonders wichtig, denn viele Patienten empfinden Harninkontinenz als belastend und beschämend. „Die Lebensqualität der meisten Betroffenen leidet enorm darunter, Urin nicht richtig halten zu können. Das führt in vielen Fällen zu großer Verunsicherung“, sagt Ute Repschläger, Physiotherapeutin und Vorstandsvorsitzende des Bundesverbandes selbstständiger Physiotherapeuten – IFK e. V. „Mit der richtigen physiotherapeutischen Behandlung kann man allerdings eine deutliche Verbesserung erzielen, in vielen Fällen verschwinden die Probleme sogar ganz.“

Zu Beginn einer physiotherapeutischen Behandlung führt der Therapeut eine physiotherapeutische Diagnostik durch und erstellt einen individuellen Behandlungsplan. Elemente der Behandlung können beispielsweise Wahrnehmungsschulungen zum Erspüren des Beckenbodens oder das Erlernen der gezielten Regulierung der Muskelspannung sein. Auch Entspannungstechniken, Koordinationsübungen sowie Kraft-, Kraftausdauer- und Verhaltenstraining können Teil der Behandlung sein.

Individuelle Beratung

Der Physiotherapeut prüft, welche Behandlung individuell sinnvoll ist. Der Patient sollte dazu am besten schon vor der Operation mit seinem behandelnden Arzt über die Anschlussbehandlung sprechen und frühzeitig Physiotherapietermine vereinbaren, um Wartezeiten zu vermeiden.

„Neben der eigentlichen Behandlung gibt der Physiotherapeut wertvolle Tipps für den Alltag“, erklärt Repschläger. „Bei Aktivitäten sollte beispielsweise zu viel Druck auf den Beckenboden vermieden werden, um diesen nicht übermäßig zu beanspruchen. Denn eine ständige Druckbelastung würde den Beckenboden eher schwächen als stärken. Aus diesem Grund sollten Patienten darauf achten, aus dem Liegen über die Seite aufzustehen, anstatt den Oberkörper gerade aufzurichten. Beim Heben von schweren Gegenständen empfiehlt es sich, auf eine gerade Oberkörperhaltung zu achten und aus der Beinmuskulatur heraus zu heben. Zudem sollten schwere Gegenstände nah am Körper gehalten werden, ohne dabei die Luft anzuhalten.“

Auf der Suche nach einem Physiotherapeuten hilft der IFK gerne weiter. Nutzen Sie dazu die IFK-Therapeutensuche.