

Beckenbodentraining

Ein gezieltes Beckenbodentraining für Frauen und Männer kann die Beschwerden reduzieren.

Hilfsmittel für das Kontinenztraining

Wenn das Beckenbodentraining nicht zum erwünschten Erfolg führt, kann der Einsatz von Elektrostimulatoren, Magnetfeld- oder Biofeedbackgeräten hilfreich sein und damit den Therapieerfolg verstärken.

Darm-Management bei Stuhlinkontinenz

Gerade die mittlere bis schwere Stuhlinkontinenz ist besonders belastend für die Betroffenen. Doch unwillkürliche Darmentleerungen lassen sich durchaus „managen“. Ein gutes Darmmanagement sollte die Inkontinenzepisoden auf ein Minimum reduzieren. Die beste Lösung stellt die sogenannte Irrigation dar. Hierbei wird der Darm gezielt jeden Morgen entleert. Das verschafft den Betroffenen in der Regel eine ausscheidungsfreie Zeit von bis zu 24 Stunden und mehr. Kommt es dennoch zu Ausscheidungen, sind es meist nur geringe Mengen, welche problemlos von entsprechenden Vorlagen oder Windeln aufgesaugt werden können.

Mehr Informationen zu Inkontinenz

Selbsthilfeverband Inkontinenz e. V.

→ selbsthilfeverband-inkontinenz.org

Infos zum Beckenbodentraining

→ rehadat.link/beckenbodentraining

Robert Koch Institut, Statistisches Bundesamt,

Gesundheitsberichterstattung des Bundes:

Harninkontinenz, Themenheft Nr. 39

→ rehadat.link/rkinr39

Mehr bei REHADAT

Hilfsmittel für das Kontinenztraining

→ rehadat.link/kontinenztraining

