

# Der Stressinkontinenz aktiv begegnen

## Beckenbodentraining mit Femcon Plus Vaginalkonusen

Viele Frauen leiden heimlich an unwillkürlichem Harnverlust beim Husten, Niesen oder Pressen sowie bei körperlicher Arbeit oder Sport - und das ohne jedes Gefühl von Harndrang. Verschämt, wenn überhaupt besprechen die betroffenen Frauen dieses Problem mit Ihrem Arzt. Dabei gibt es eine sehr erfolgreiche Behandlung, die keineswegs aufwendig oder besonders teuer ist. Allerdings müsste der Arzt um das Problem und seine Behandlung wissen: nicht nur Gynäkologen sollten Ihre Patientinnen, die geboren haben, auf Symptome einer Stressinkontinenz ansprechen. Eigentlich gehört diese Frage zu jeder ausführlichen Anamnese.

Die manifeste Stressinkontinenz kann sehr erfolgreich behandelt werden: mit Beckenbodengymnastik, unterstützt von **Femcon Plus Vaginalkonusen**. Im Gegensatz zur Dranginkontinenz, dem Harnabgang mit vorherigem Harndrang, sind Medikamente bei Stressinkontinenz, dem Harnabgang ohne jeglichen Harndrang, meist wirkungslos. Schließlich sind die Muskeln des Beckenbodens normale, quergestreifte Muskulatur - und die lässt sich bekanntlich medikamentös nur sehr begrenzt beeinflussen, wohl aber sehr gut aktiv trainieren!

## Beckenbodentraining ist unverzichtbar

Ein Trainingsprogramm für den Beckenboden ist daher die Basis jeder Behandlung der Stressinkontinenz. Dieses Programm umfaßt 3 Teile:

- Bewusstmachen der Beckenbodenmuskulatur
- Ausschalten von Hilfsmuskulatur (Bauch, Gesäß)
- Training der Beckenbodenmuskeln

Speziell der Einsatz von **Femcon Plus Vaginalkonusen** vermittelt den betroffenen Frauen ein aktives Gefühl für die (meist neurogenen) geschädigten Muskeln und läßt die Patientin den Erfolg unmittelbar fühlen.

**Femcon Plus** ist ein Set von fünf tamponartig geformten Vaginalkonusen unterschiedlichen Gewichts, die nach Einführen in die Scheide auf dem Beckenboden aufliegen und nun aktiv gehalten werden müssen. Mit steigendem Trainingseffekt kann die Patientin jeweils Konen mit höherem Gewicht halten. Mit **Ladysoft** als Gleitmittel wird das Training angenehm und wesentlich effektiver. In mehreren klinischen Prüfungen wurden für das Trainingsprogramm mit **Femcon** Erfolgsraten von über 60% beschrieben, vor allem, wenn die manifeste Stressinkontinenz nicht länger als ein Jahr bestanden hatte. Aber auch nach längerem Bestehen waren noch gute Erfolge zu verzeichnen. Bleibt die konservative Trainingsbehandlung wider Erwarten erfolglos, kann eine operative Therapie versucht werden. Dieser sollte aber auch von einem Beckenbodentraining folgen, um den Erfolg zu sichern und Rezidive zu vermeiden. Umgekehrt gilt, vor jeder operativen Therapie eine aktive Trainingsbehandlung mit Femcon Plus zu versuchen. Vielfach wird die Operation dann überflüssig.

## Die Prävention beginnt post partem

Mit Beckenbodentraining unter Anleitung der Krankengymnastin unmittelbar nach der Geburt kann einer späteren Stressinkontinenz bereits wirksam begegnet werden. Sobald der Wochenfluss aufgehört hat, wird das Training mit **Femcon Plus** begonnen. Es sollte solange fortgeführt werden, bis der Vaginalkonus mit dem höchsten Gewicht (70 g) mühelos gehalten werden kann.

Wegen des beweisbar guten Behandlungserfolges sind **Femcon Plus Vaginalkonusen** anerkanntes Heilmittel und können auf Rezept verordnet werden.