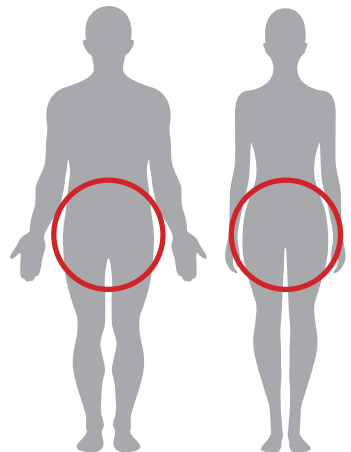


Anorektale Physiotherapie



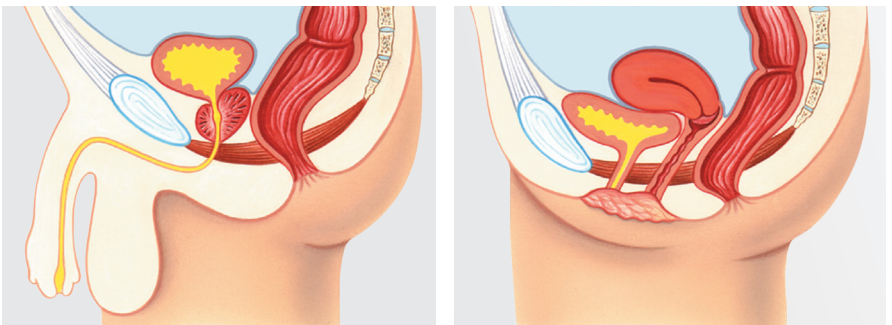
Physiotherapie
Kantonsspital Baselland Liestal

Darmbeschwerden sind ein weit verbreitetes Problem. Zahlen aus Deutschland zeigen, dass rund 5-15% der Bevölkerung unter chronischer Verstopfung leidet. Von Problemen beim Zurückhalten von gasförmigem, flüssigem oder festem Stuhlgang, sogenannter Stuhlinkontinenz, ist etwa 1% betroffen. Beide Probleme können mit verschiedenen konservativen Behandlungen angegangen werden, wozu unter anderem auch die Physiotherapie gehört. In vielen Fällen ist die Beckenbodentherapie die Methode erster Wahl.

Dieser Folder soll dazu dienen, einen Überblick über die Behandlungsmöglichkeiten bei anorektalen Beschwerden zu geben.

Anatomie/Physiologie

Der Darm wird durch den Schliessmuskel, welcher ein Teil des Beckenbodens ist, nach aussen abgeschlossen. Durch diese Muskelplatte treten die Öffnungen von Harnröhre und Darm, bei der Frau zusätzlich der Scheide, aus. Die Beckenbodenmuskulatur kann willentlich an- oder entspannt werden (willkürlich). Der Beckenboden mit seinen verschiedenen Muskelschichten übernimmt sowohl bei der Entleerung als auch bei der Speicherung von Stuhl und Urin eine wichtige Rolle. Am besten funktioniert die Speicherung und Entleerung wenn der Stuhlgang wurstartig geformt ist. Auf verschiedenen Skalen kann diese bildlich beurteilt werden (z. B. Bristol-Stuhlformen-Skala).



Stuhlinkontinenz

Bei StuhlDrang ist es im Normalfall möglich, den Drang so lange hinauszuzögern, bis eine Toilette erreicht wird. Erst wenn wir auf der Toilette sitzen, kann der Stuhlgang durch den nun entspannten Schliessmuskel nach aussen gelangen. Falls es nicht möglich ist, das Hinauszögern zu steuern, spricht man von Stuhlinkontinenz. Diese kann verschiedene Ursachen haben. Auch Form und Festigkeit des Stuhlgangs spielen eine Rolle. Wenig geformter oder gar flüssiger Stuhlgang ist sehr viel schwieriger zurückzuhalten. Daher kann auch medikamentöse Unterstützung notwendig sein, die Stuhlkonsistenz zu beeinflussen.

Weitere Ursachen sind schwache sowie verletzte Beckenbodenmuskulatur (Geburt, Operationen) oder eine Fehlfunktion der Drangsteuerung.

Chronische Obstipation

Bei chronischer Verstopfung ist es oft nicht möglich, trotz Dranggefühl den Darm auf der Toilette zu entleeren. Die Entleerung geschieht dann trotz des Pressens meistens nur unvollständig und das Dranggefühl bleibt bestehen.

Es gibt verschiedene Ursachen von Verstopfung. Einerseits kann eine träge Darmfunktion dazu führen, andererseits kann ein erhöhter Widerstand der Beckenbodenmuskulatur am Darmausgang dazu beitragen. Chronische Verstopfung kann auch durch Schmerzzustände, Medikamente oder Hämorrhoiden ausgelöst werden.

Behandlungsmöglichkeiten

Ernährung

Um auf die Konsistenz des Stuhlganges Einfluss nehmen zu können, kann es notwendig sein, die Ernährungsgewohnheiten genauer zu beleuchten. Allenfalls können einseitige Ernährung oder aber auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten zu Verdauungsproblemen führen. Jede Person reagiert anders auf gewisse Lebensmittel. Für manche Personen führt der Konsum von Bananen oder Kartoffeln zu Verstopfung, während Andere nach dem Verzehr von Feigen oder Fruchtsäf-

ten von Durchfall geplagt sind. Falls eine Ernährungsumstellung nicht die gewünschten Resultate erbringt, gibt es auch die Möglichkeit, mit Medikamenten den Stuhlgang zu beeinflussen. Medikamente und deren Verschreibung gehören in das Aufgabengebiet des behandelnden Arztes.

Tipps zur Stuhlentleerung

Bei ausgewogener Ernährung und intakter Verdauung findet der Stuhlgang meistens regelmässig statt. Es ist aber wichtig zu wissen, dass eine Stuhlentleerung zwischen dreimal täglich und dreimal wöchentlich alles zur Norm gehört. Wenn es Schwierigkeiten gibt, kann es helfen, etwa eine halbe Stunde nach dem Essen zu versuchen, ob es mit dem Stuhlgang klappt, da die Verdauung auch die Darmtätigkeit anregt.

Eine entspannte Sitzhaltung mit leicht nach vorne geneigtem Oberkörper, die Hüften gut gebeugt und eventuell leicht erhöhten Füßen (Schemel) verbessert die Entleerung des Darms. Pressen sollte wenn möglich vermieden werden. Allenfalls kann aber eine unterstützende kurze Bauchpresse helfen, dass der Enddarm seine Schubfähigkeit nach unten von alleine beginnt. Zeit ist ein wichtiger Faktor. Man sollte sich etwas Zeit einräumen für den Toilettengang, aber auch nicht stundenlang sitzen bleiben, damit der Beckenboden nicht zusätzlich belastet wird.



Beckenbodentherapie

Beckenboden- Physiotherapie zielt in erster Linie darauf ab, die Funktion des Beckenbodens zu normalisieren. Durch gezielte Wahrnehmungsschulung kann die Muskulatur besser angesteuert werden. Je nach Problematik ist es notwendig, die Muskulatur zu kräftigen oder die Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Ist die

Muskulatur bei Stuhlinkontinenzproblemen schwach, wird diese mit Beckenbodentraining gekräftigt. Im Falle der chronischen Verstopfung hingegen kann versucht werden, die Empfindung für das Füllvolumen im Enddarm zu schulen. Die verbesserte Wahrnehmung kann helfen, den Zeitpunkt für die Stuhlentleerung besser einzuschätzen und die Entleerung somit zu erleichtern.

Grundlage der Therapie ist eine gezielte Befundaufnahme und körperliche Untersuchung. Inhalte der Beckenbodenphysiotherapie umfassen:

- Verhaltenstraining, Drangregulation
- Trink- und Entleerungsverhalten
- Biofeedback und Elektrostimulation
- Hilfsmittelanpassung
- Anpassung eines individuellen Trainingsprogramms für die Beckenbodenmuskulatur
- Schmerzbehandlung

Die Behandlung erfolgt bei spezialisiert ausgebildeten Physiotherapeutinnen. Die Behandlung ist eine ganzheitliche Behandlung und geht auf die individuellen Probleme der Patienten ein.

Viel Erfolg wünscht Ihnen das Beckenboden-Physiotherapie-Team vom Kantonsspital Baselland in Liestal.

Kantonsspital Baselland

Physiotherapie

Beckenbodenrehabilitation

Rheinstrasse 26

CH-4410 Liestal

T +41 (0)61 925 26 60

physiotherapie.liestal@ksbl.ch

www.ksbl.ch

Kantonsspital Baselland

STANDORTE

Rheinstrasse 26
CH-4410 Liestal
T +41 (0)61 925 25 25
F +41 (0)61 925 20 90

CH-4101 Bruderholz
F +41 (0)61 436 36 36
T +41 (0)61 436 36 50

Lochbruggstrasse 39
CH-4242 Laufen
T +41 (0)61 400 80 80
F +41 (0)61 400 83 65

info@ksbl.ch
www.ksbl.ch