

Quelle:

www.lazarus.at/2020/06/06/welt-kontinenz-woche-2020-praxis-tipps-fuer-den-eigenen-beckenboden

Welt-Kontinenz-Woche 2020: Praxis-Tipps für den eigenen Beckenboden

✘ Erkrankungen des Beckenbodens sind weit verbreitet. Einer Inkontinenz kann man jedoch sehr erfolgreich vorbeugen oder viel zur Verbesserung beitragen. Zur Welt-Kontinenz-Woche von 15.-19. Juni bieten virtuelle Vorträge und praktischen Beckenbodenübungen hierfür Unterstützung an.

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die das Becken nach unten hin abschließt. Seine Aufgaben sind vielfältig: Er trägt die Organe des Beckens und kontrolliert die Funktion der Schließmuskulatur von Blase und Darm. Durch Schwangerschaft und Geburt, häufiges schweres Heben, durch Erkrankungen des Nervensystems oder im zunehmenden Alter kann der Beckenboden geschwächt werden. Der unkontrollierbare Abgang von Harn oder Stuhl ist eine mögliche Folge. Etwa 15 Prozent der Österreicher*innen leiden unter einer Form von Inkontinenz. „Das sind mindestens eine Million Menschen in unserem Land“, weiß MKÖ-Präsidentin und Fachärztin für Chirurgie mit Spezialgebiet Proktologie Dr. Michaela Lechner. Die gute Nachricht: „Mit gezielten Übungen zur Stärkung oder auch Entspannung des Beckenbodens und ein paar einfachen Tricks kann man selbst viel dazu beitragen, um eine Inkontinenz wieder in den Griff zu bekommen oder ihr vorzubeugen“, so Physiotherapeutin Katharina Meller.

Work-out für einen unsichtbaren Muskel



Im Rahmen der diesjährigen Welt-Kontinenz-Woche wird die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) zeigen, wie das „Work-out für diesen unsichtbaren Muskel“ funktioniert. Dazu gibt es umfassende medizinische Information zu unterschiedlichen Fragestellungen rund um Ursachen, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten. Lechner: „Unser Ziel ist es, mehr Bewusstsein für das Thema Inkontinenz zu schaffen und Informationen anzubieten, die zur Verbesserung der Lebensqualität von Patient*innen beitragen.“

Daher wird sich die MKÖ in Form von virtuellen Vorträgen jeden Tag einem Thema rund um den Beckenboden widmen. Das Programm besteht aus zwei Teilen: Information durch eine/n Mediziner/in mit der Möglichkeit, per Chat anonym Fragen zu stellen und lebendig präsentierte, praktische Tipps von Physiotherapeutinnen. All dies steht auch im Anschluss an die Welt-Kontinenz-Woche im YouTube-[Kanal der MKÖ](#) zur Verfügung.

Programm Welt-Kontinenz-Woche 2020

Start täglich um 18.00 Uhr als „YouTube-Premiere“!

Montag, 15. Juni 2020:

„Blase & Darm beim älteren Menschen“ - Medizinischer Vortrag: Prim. Dr. Athe Grafinger, MSc

Tipps der Physiotherapeutin: PT Judith Rathmayer

Dienstag, 16. Juni 2020:

„Darmgesundheit: Aktiv gegen Stuhlinkontinenz & Durchfall“ – Medizinischer Vortrag: OÄ Dr. Michaela Lechner

Tipps der Physiotherapeutin: PT Brigitte Drs

Mittwoch, 17. Juni 2020:

„Die überaktive Blase, der schwache Schließmuskel: Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten der Harninkontinenz“ – Medizinischer Vortrag: OA Dr. Michael Rutkowski

Tipps der Physiotherapeutin: PT Elisabeth Udier

Donnerstag, 18. Juni 2020:

„Kindliche Inkontinenz: Was tun, wenn die Kinder nicht trocken werden“ – Medizinischer Vortrag: Dr. Anne Catherine Piskernik

Tipps der Physiotherapeutin: PT Elisabeth Tutschek

Freitag, 19. Juni 2020:

„Schwangerschaft & Geburt: Kontinenz erhalten und Inkontinenz behandeln“ – Medizinischer Vortrag: Univ.-Prof. Dr. Engelbert Hanzal

Tipps der Physiotherapeutinnen: PT Barbara Gödl-Purrer & PT Michi Zechner

Links für die Teilnahme:
<http://kontinenzgesellschaft.at/wcw.htm> und/oder
www.youtube.com/kontinenz

Fragen können während der Vorträge per Chat gestellt werden. Schicken Sie gerne auch bereits im Vorfeld Ihre Fragen an die medizinischen Vortragenden:
info@kontinenzgesellschaft.at

Kostenloses Infopaket

Zusätzlich bietet die MKÖ ein Infopaket mit kostenlosen Info- & Servicematerialien wie Broschüren, Factsheets und Ratgeber rund um die Erhaltung der Beckenbodengesundheit bzw. die Frage „Was tun bei Inkontinenz?“

Kontakt und Bestellung: MKÖ - T: 0810/100 455 (Ö-weit zum Ortstarif); Mail:
info@kontinenzgesellschaft.at