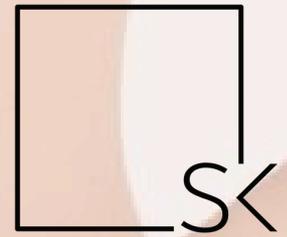


SENKUNG

Fakten und Tipps zum Umgang



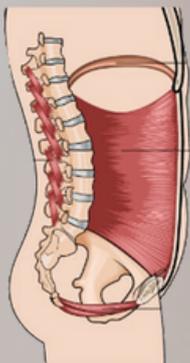
Blasenfakten

- Eine Senkung der Beckenorgane tritt auf, wenn ein oder mehrere Organe im Becken aus ihrer normalen Position rutschen und in die Vagina vorfallen
- Eine Senkung entsteht, wenn die Beckenmuskeln und -gewebe zu schwach sind, um diese Organe zu stützen
- Eine Senkung ist nicht lebensbedrohlich, kann jedoch Schmerzen/Beschwerden verursachen
- Eine Senkung wird normalerweise zuerst konservativ behandelt - dies beinhaltet den Druck auf die Senkung zu verringern und die Stärkung zu fördern

Faktoren, die beitragen

- Schwere körperliche Belastung
- Chronische Erkrankungen (Asthma, Husten)
- Genetisch
- Schwangerschaft / Geburten
- Beckenbodenschwäche
- Operationen im Beckenbereich
- Falsches Bewegungsverhalten im Beruf, Haus und Sport

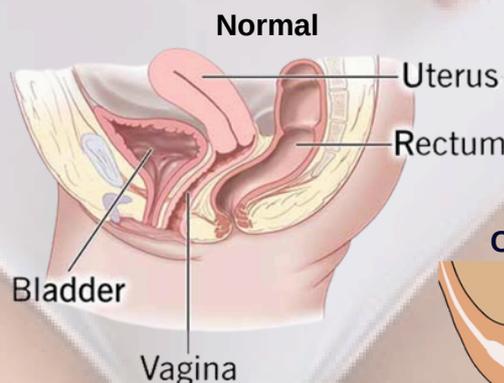
Druck Management



Der intra-abdominale Druck spielt eine zentrale Rolle bei der Entstehung und dem Fortschreiten eines Prolapses. Das Anhalten des Atems während des Hebens schwerer Lasten führt zu einem signifikanten Anstieg des Drucks im Bauchraum. Dieser erhöhte Druck kann den Beckenboden überlasten und dadurch den bereits bestehenden Prolaps verschlimmern oder sogar das Risiko erhöhen, einen neuen Prolaps zu verursachen.

Prolapse-Typen

Illustrationen zeigen verschiedene Arten des Prolapses, die Organe wie die Blase, die Gebärmutter und das Rektum betreffen können.



Uterocele



Cystocele



Rectocele



Tipps zur Unterstützung bei Prolaps

- **“Ausatmen, vor dem Heben”**: Atmen Sie bewusst aus, während Sie schwere Lasten heben. Dies trägt dazu bei, den intra-abdominalen Druck zu verringern und schützt den Beckenboden vor einer zusätzlichen Belastung.
- **“Vermeidung von schwerem Heben”**: Das Heben schwerer Lasten erhöht den Druck auf den Beckenboden. Minimieren Sie Aktivitäten, die den Beckenbereich zusätzlich belasten.
- **“Verstopfungsmanagement”**: Verstopfung kann durch starkes Pressen beim Stuhlgang den Druck auf den Beckenboden verstärken. Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Ballaststoffe und Flüssigkeit zu sich nehmen, um eine regelmäßige, weiche Stuhleerung zu fördern.
- **“Toilettenhaltung”**: Wenn Sie auf der Toilette sitzen, beugen Sie sich leicht nach vorne und heben Sie Ihre Knie an, um den natürlichen Druck auf den Beckenboden zu reduzieren.
- **“Selbstanpassung”**: Wenn der Prolaps dies zulässt und es nicht unangenehm ist, können Sie versuchen, den Vorfall sanft nach oben zu schieben. Dies sollte jedoch mit Vorsicht geschehen und nur in Absprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten, um keine zusätzlichen Schäden zu verursachen.
- **“Schwerkraftentlastung”**: Legen Sie sich regelmässig in Rückenlage, wobei Sie die Beine und das Becken leicht anheben, um den Druck auf den Beckenboden zu verringern. Dies kann durch das Platzieren eines Kissens unter den Beinen erreicht werden. Diese Position entlastet die Organe und gibt dem Beckenboden eine erholsame Pause.
- **“Seitliches Aufstehen”**: Vermeiden Sie es, sich direkt aus dem Liegen in eine aufrechte Position zu setzen. Nutzen Sie stattdessen eine seitliche Technik, bei der Sie sich zunächst auf die Seite drehen und anschließend mit den Armen den Oberkörper anheben.
- **“Hilfsgeräte”**: Pessare und externe Stützen können eine wertvolle Hilfe sein, insbesondere bei einem fortgeschrittenen Prolaps.

Haltung



Becken hochlagern



Unterstützungsmöglichkeiten

