

Leistungssport & Inkontinenz

Besonders bei jungen Frauen häufig und aufklärungsbedürftig

Inkontinenz ist ein Gesundheitsproblem, über das Betroffene selten sprechen. Nicht nur ältere Menschen sind häufig mit diesem Problem konfrontiert, sondern auch Leistungssportlerinnen.

Aktuelle Zahlen zeigen beispielsweise, dass 38 Prozent englischer Athletinnen bei den Commonwealth Games 2018 angaben, während des Trainings unter Belastungsincontinenz zu leiden. Ergebnisse einer Studie in Brasilien ergeben ein ähnliches Bild: Athletinnen unterschiedlicher Sportarten hatten im Vergleich mit Nichtleistungssportlerinnen ein um 177 Prozent höheres Risiko, an Harninkontinenz zu leiden. Betroffen sind vor allem junge Frauen: In Norwegen wurden 107 Gymnastinnen, die noch kein Kind geboren hatten, befragt. Ihr Durchschnittsalter lag zum Zeitpunkt der Befragung bei 14,5 Jahren. Mehr als 31 Prozent dieser Athletinnen berichteten über Harninkontinenz. Weder der BMI noch das Einsetzen der Regelblutung noch unregelmäßige Trainings- und Mahlzeiten konnten als Ursache für die Inkontinenz festgemacht werden. Zugleich gaben beinahe 70 Prozent der norwegischen Leistungssportlerinnen an, nicht über die Funktionen ihres Beckenbodens Bescheid zu wissen. Von Inkontinenz betroffen sind Athletinnen aller Sportarten. Springen, vor allem auf weichem Untergrund, scheint die Wahrscheinlichkeit einer Harninkontinenz zu steigern – zum Beispiel für Trampolinspringerinnen. Mangelndes Wissen über den Beckenboden und dessen Aktivierung verstärkt die Häufigkeit noch zusätzlich.

Aufklärung wirkt

Athletinnen entwickeln seltener Inkontinenz, wenn sie über adäquates Wissen über ihren Beckenboden und dessen Belastbarkeit verfügen. Athletinnen, die wissen, welche muskulären Systeme aktiviert werden müssen, können bei Inkontinenzproblemen gegensteuern. Es gilt, Hemmschwellen abzubauen und das Tabuthema aktiv zur Sprache zu bringen. ■

Quelle: Presseaussendung Physio Austria



Photo: © sportpoint / Getty Images / iStock