

Ratgeber Inkontinenz und Beckenbodenbeschwerden

Peter Petros
Joan McCredie
Patricia Skilling

Ratgeber Inkontinenz und Beckenboden- beschwerden

Hilfreiche neue Therapie nach dem integralen System

Mit 26 Abbildungen

Unter Mitarbeit von Darren Gold

Übersetzt von Magdalena Witzak

 Springer

Peter Petros
Elizabeth Bay
New South Wales
Australien

Patricia Skilling
Elizabeth Bay
New South Wales
Australien

Joan McCredie
Ocean Reef
West Australia
Australien

Übersetzung der Originalausgabe "Unlocking the Female Pelvic Floor"
von P. Petros, J. McCredie, P. Skilling.

ISBN 978-3-662-50469-7 ISBN 978-3-662-50470-3 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-50470-3

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag, noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin
Fotonachweis Umschlag: © Ilike / Fotolia.com

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature
Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Germany
Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Verschwörung des Schweigens

Ich schreibe aus meiner persönlichen Erfahrung als Frau, die unter schweren chronischen Beckenschmerzen und Inkontinenz litt und der Tatsache ins Auge sehen musste, dass ärztliche Hilfe erforderlich war. Als Angestellte der ersten Klinik auf der Welt, die das hier beschriebene Verfahren einsetzt, hatte ich später Gelegenheit, zu beobachten und mit anderen Frauen zu besprechen, wie Blase, Darm und Schmerzbeschwerden nicht nur die Lebensqualität beeinträchtigt hatten, sondern sogar die Wesensgrundlage.

Was ich zu hören bekam, bestätigte meinen Eindruck, dass das Thema Inkontinenz von Generationen von Frauen verdrängt worden ist: eine passive Verschwörung des Schweigens. In meiner Zeit an der Klinik stellte ich fest, dass keine Altersgruppe verschont bleibt. Sogar bei Kindern, beim Sporttreiben jüngerer Frauen, in der Schwangerschaft und nach der Geburt kommt es vor. Aber bei Inkontinenz geht es um viel mehr als um die hier beschriebene Mechanik der Blasen- und Darmfunktion. Für den einzelnen Kranken ist es ein sehr emotional belastetes Problem. Es verursacht akute Unbehaglichkeit, Minderung des Selbstbewusstseins und des Selbstwertgefühls. Selbst die anspruchsloseste Frau ist sich bewusst, dass andere in ihrer Nähe den Geruch wahrnehmen könnten. Das führt zum Verlust sozialer Kontakte, was wiederum das Selbstbild weiter beschädigt. Mit ständiger immenser Anspannung muss sie fertig werden, etwa bezüglich der Frage, wo es zur nächsten Toilette geht. Manche nehmen ihr Schicksal mit Resignation, andere mit Bitterkeit.

Viele Patientinnen, die unsere Klinik aufsuchten, hatten bereits alle gängigen Behandlungsverfahren ausgereizt. Sie waren an uns weitergereicht worden, weil es bei uns Hoffnung auf Therapie für Störungen gab, die als untherapierbar betrachtet worden waren.

Wir haben dieses Buch für die Frau geschrieben, die verstehen will, wie ihre Beckenorgane funktionieren und wie und warum die Verfahren, die von Ärzten mit dem neuen System so erfolgreich angewandt werden, ein wesentlicher Schritt zur Aufdeckung dieser Verschwörung des Schweigens sein können.

Joan McCredie

Vorwort – Was ist bei diesem Buch anders?

Dieses Buch stützt sich auf eine große wissenschaftliche Entdeckung, das „Integrale System“ von Prof. Petros (Australien) und Prof. Ulmsten (Schweden), die vermuteten, dass Darm- und Blasenbeschwerden vor allem von einer geschädigten Scheide oder dem stützenden Bandapparat herrühren als von den Organen selbst. Eine Anwendung, die ebenfalls von Petros und Ulmsten entwickelte mitturrethrale Schlingenoperation, hat seit 2000 das Leben von Millionen von Frauen verändert, indem es eine schmerzhaft Operation mit 12 Tagen Krankenhausaufenthalt und eingeführtem Blasenkatheter in eine wenig schmerzfreie OP umwandelte.

Meine Erfahrung und die von anderen Chirurgen bestätigen die Beseitigung oder doch eine wesentliche Linderung einer Belastungsharninkontinenz, aber auch anderer Beschwerden wie Harndrang, Nykturie, Blasenentleerungsstörung, Beckenschmerz und Darminkontinenz nach einer ähnlichen OP am Bandapparat.

Es braucht viele Jahre, bis solch eine radikale Neuerung im Denken sich durchsetzt. Dieses Buch kommt zur rechten Zeit. Es informiert Frauen, wie geschädigte Scheidenbänder das konkrete Problem verursachen können und wie solche Störungen mit einem zeitsparenden Beckenbodentraining oder minimalinvasiver OP zu beseitigen oder zu verbessern sind.

In dieser Auflage hat Dr. Darren Gold ein wichtiges Kapitel über die Auswirkungen schlaffer Haltebänder auf den Dickdarm, wie Verstopfung, Stuhlinkontinenz, Hämorrhoiden, Analfissuren und andere Darmerkrankungen, hinzugefügt.

Dr. Bernhard Liedl

Präsident der International Society for Pelviperineology, München

Über die Autoren



Professor Peter Petros ist sehr erfahren in der aufbauenden Beckenbodenchirurgie. Er gilt international als Koryphäe in den Bereichen Inkontinenz und Scheidenvorfall sowohl in der Grundlagenforschung als auch in der operativen Anwendung. Anfang der 1990er Jahre erfanden er und der verstorbene Prof. Ulf Ulmsten von der Universität Uppsala die mitturrethrale Schlingenoperation zur Therapie der Stressharninkontinenz. Sie basiert auf ihrem Integralen System, einem revolutionären Verfahren, auf das dieses Buch sich stützt. Mindestens 1,5 Mio. Operationen dieser Art wurden seit 2000 weltweit durchgeführt.

Professor Petros hat mehr als 170 wissenschaftliche Artikel über Inkontinenz und Scheidenvorfälle verfasst. Er bekleidet Professuren in Medizin an der Universität von Neusüdwaales in Sydney, der Fall Case Western Reserve University in Cleveland sowie in Ingenieurstechnik an der Westaustralischen Universität. Er hat ein medizinisches Lehrbuch über „Den weiblichen Beckenboden“ verfasst, das inzwischen in 3. Auflage erschienen und in acht Sprachen übersetzt worden ist. Er lebt und arbeitet in Sydney.



Joan McCredie hat 25 Jahre Erfahrung mit Inkontinenz- und Palliativpatienten. Als Anwältin hat sie viele Vorträge bei Frauengruppen und zivilen Organisationen gehalten. Sie hat eng mit Prof. Petros und Dr. Skilling als Klinikberaterin zusammen gearbeitet. Ihr Einfühlungsvermögen, ihr Verständnis und besonderes Interesse an den gravierenden psychischen Auswirkungen von Inkontinenz und Schmerz auf das Leben von Frauen waren für unsere Patientinnen und für die vorliegende Arbeit unschätzbar.



Dr. Patricia M. Skilling studierte bei Professor Petros. Als Leiterin der Beckenbodenrehabilitation (BBR) am Kvinno Centre führte sie das Integrierte BBR-System ein, das erste neue Behandlungssystem seit Dr. Kegels Verfahren von 1948. Ihre Arbeiten sind in führenden wissenschaftlichen Zeitschriften veröffentlicht worden. Das neue System ist zeitsparend und lindert viele Beschwerden, die vom Kegel-Verfahren nicht abgedeckt werden, wie Harndrang, Nykturie, Beckenschmerz und Harnschwäche sowie Stressinkontinenz.



■ Unter Mitarbeit von

Dr. Darren Gold ist Dozent für Chirurgie an der St.-Vincent's-Ärztenschule der Universität von Neusüdwalles und betreibt eine Privatpraxis in Sydney, wo er als Dickdarmchirurg und gemeinsam mit Prof. Petros in der rekonstruktiven Beckenbodenchirurgie tätig ist. Dr. Gold ist Sekretär der International Society of Pelviperineology und war Gründungsmitglied der südenglischen Beckenbodengruppe. In der Technik der TFS-Chirurgie sowie der Diagnostik und Chirurgie nach dem Integralen System ist er sehr erfahren. Dr. Gold hielt international viele Vorträge in seinen Fachbereichen Verstopfung, Stuhlinkontinenz, Hämorrhoiden, Analschmerz, Analfissur, Pilonidalfistel, Analfistel, Proktologie und entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und ulzerative Kolitis).

Dr. Gold habilitierte 1989 an der Londoner Universität. Er verbrachte 11 Jahre mit der Ausbildung zum Chirurgen, u. a. im bekannten Londoner St. Mark's Hospital. 2000 wurde er als beratender Dickdarmchirurg an das Basingstoke Hospital in Hampshire, eine international anerkannte Fachklinik für Blinddarm- und Mastdarmkrebs, berufen. Später emigrierte er mit seiner australischstämmigen Frau nach Sydney.



■ Übersetzt von

Dr. Magdalena Witzak hat als Gynäkologin ausgedehnte Erfahrungen in der Beckenbodenchirurgie. Durch langjährige Zusammenarbeit mit Prof Peter Petros und Dr. Bernhard Liedl beherrscht sie das Integrale System und konnte die Übersetzung ins Deutsche vornehmen. Aufgrund ihrer eigenen Beobachtungen ist sie von der Wirksamkeit der neuen Verfahren überzeugt.

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung	1
1.1	Die Kernaussagen des Buches	2
1.2	So ist dieses Buch aufgebaut: ganzheitlich, wie ein Orchester	2
1.3	Eine kurze Geschichte der Inkontinenz	3
1.4	Unser Ziel	4
1.5	Die Geschichte des Kvinno Centres (Perth) 1991–2009	5
1.5.1	Überblick über die Beckenbodenmedizin vor 1991	5
1.6	Übersicht	7
2	Ursachen für Inkontinenz und Prolaps	9
2.1	Wie weiß ich, ob ich eine Störung habe?	10
2.2	Wie ernst ist mein Problem?	10
2.3	Scheide, Blase, Darm und wie sie funktionieren	10
2.3.1	Beschwerden	11
2.3.2	Scheidenvorfall	11
3	Wie und warum etwas schief geht	17
3.1	Wie schlaaffe Haltebänder Beschwerden verursachen	22
4	Kurze Übersicht über die Behandlungsmöglichkeiten	23
4.1	Vorsorge 1. Verhindert ein Kaiserschnitt Scheidenvorfälle und andere Beschwerden?	25
4.2	Vorsorge 2. Gute Darm- und Blasengewohnheiten	25
4.3	Vorsorge 3. Hormonersatztherapie	25
4.4	Pessare	26
4.5	Rückenmarksnervenstimulation	27
4.6	„Blasentraining“ gegen Harndrang	27
4.7	Herkömmliche Operation für Zystozele oder Rektozele	27
4.8	Herkömmliche Chirurgie für Gebärmuttervorfälle	28
4.9	Netzimplantate zur Verstärkung bei Scheidenvorfall	28
4.10	Laparoskopische Netzeinlage	28
4.11	Chirurgie der Belastungsharninkontinenz	29
4.12	Der nächste Schritt – der Einsatz von „Mischlingen“ für Scheidenvorfälle und Inkontinenz	29
4.13	Beckenbodenübungen	30
4.13.1	„Hockkultur“ – eine einfache und zeitsparende Übung	31
4.13.2	Welche Patientinnen sind für Beckenbodenübungen am besten geeignet?	32
4.13.3	Und wenn ich nicht hocken kann?	33
4.13.4	Während der Schwangerschaft	33
4.14	Erfahrungen aus der Klinik	34

5	Ist das Ihr Problem? – Schädigung der vorderen Haltebänder	35
5.1	Belastungsharninkontinenz durch schlaffe vordere Haltebänder	36
5.2	Belastungsharn- und Dranginkontinenz durch schlaffes vorderes Band.....	37
5.3	Harnaustritt beim Geschlechtsverkehr	39
5.4	Dranginkontinenz verursacht durch schlaffe vordere Haltebänder aus der Kindheit.....	40
5.5	Kindliches Bettnässen durch schlaffe vordere Haltebänder	41
5.6	Bettnässen in der Kindheit und Stuhlinkontinenz durch schlaffe vordere Haltebänder	42
5.7	Harn- und Stuhlinkontinenz durch schlaffes vorderes Halteband	43
5.8	Belastungsstuhlinkontinenz durch schlaffes vorderes Halteband	44
6	Ist das Ihr Problem? Die mittleren Haltebänder	45
6.1	Schädigung der mittleren Haltebänder.....	46
6.2	Wiederkehrende oder chronische Blasenentzündung – der Zusammenhang mit Entleerungsstörung, Zystozele und Gebärmutterensenkung.....	46
6.3	Was kann sonst noch wiederkehrende Blasenentzündung verursachen?.....	47
6.4	Was kann sonst noch zu Entleerungsstörung führen?.....	48
6.5	Eine Zystozele mit Entleerungsstörung.....	48
6.6	Starkes Einnässen beim morgendlichen Verlassen des Betts durch übermäßige Narbenbildung nach mehreren Operationen: ein bisher unerkanntes Problem.....	49
7	Ist das Ihr Problem? Die hinteren Haltebänder	51
7.1	Wesentliche Beschwerden durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder	53
7.2	Nykturie, Dranginkontinenz, Entleerungsstörung und Beckenschmerz durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder	53
7.3	Schmerz beim Geschlechtsverkehr und Darmbeschwerden durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder	55
7.4	Beckenschmerz durch Erschlaffung der dorsalen Haltebänder.....	56
7.5	Schmerzen und Brennen am Scheideneingang durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder („Vulvodynie“)	58
7.5.1	Merkmale der Vulvodynie.....	60
7.5.2	Tamponetest – Ein einfacher Test, um zu sehen, ob hintere Haltebänder das Problem verursachen	60
7.6	Beckenschmerz kurz nach der ersten Periode durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder	61
7.7	Gebärmutterentfernung bei Rückenschmerzen? Beckenschmerzen verursacht durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder!	61
7.8	Blasenentleerungsstörung und chronische Blasenentzündung durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder	62

7.9	Eine 87-jährige Frau mit Entleerungsstörung und Dauerkatheter durch Erschlaffung der hinteren Haltebänder	63
7.10	Durch Dammkörperplastik behobene Entleerungsstörung	64
7.11	Harndrang, Beckenschmerz und durch Beckenbodenübungen geheilte Nykturie	64
8	Verstopfung und Stuhlinkontinenz, Hämorrhoiden und Analfissuren	67
	<i>Unter Mitarbeit von Darren Gold</i>	
8.1	Einführung	68
8.1.1	Eine ganzheitliche Betrachtung	68
8.1.2	Behandlung von Hämorrhoiden	70
8.1.3	Analfissuren	71
8.1.4	Chronische Schmerzen und andere Beschwerden, die bei diesen Erkrankungen auftreten	71
8.2	Individuelle Erfahrungen	71
8.2.1	Schwere schmerzhafte Analfissur nach chronischer Verstopfung	71
8.2.2	Schwere Stuhl- und Harninkontinenz	72
8.2.3	Dammvorfall	73
9	Ernährung und Umgang mit Inkontinenz	79
10	Ein typischer Besuch in der Klinik	83
10.1	Meine erste Sprechstunde	84
10.2	Meine zweite Sprechstunde	87
10.3	Einverständnis mit der Operation	88
10.4	Was nach der Entlassung aus dem Krankenhaus zu tun war	88
10.5	Ein gutes Ergebnis	91
11	Zusammenfassung – „Was tue ich – wohin gehe ich?“	93
11.1	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	94
11.2	Selbstdiagnose	94
11.3	Der „Tampontest“	95
11.4	Wissenschaftliche Daten und Fachärzte für dieses Verfahren	98
	Serviceteil	101
	Glossar	102
	Stichwortverzeichnis	104

Mitarbeiterverzeichnis

Joan McCredie

100 Venturi Drive
Ocean Reef, WA 6027
Australien

Dr. Darren Gold MSc., FRACS, FRCS (Gen), FRCS (Eng), MBBS

Suite 18–19 Level 3 Hengrove Hall
St. Vincent's Private Hospital
193 Macquarie Street
Sydney, NSW 2000
Australien

Prof. Peter Petros

31/93 Elizabeth Bay Rd
Elizabeth Bay, NSW 2011
Australien

Dr. Patricia Skilling

31/93 Elizabeth Bay Rd
Elizabeth Bay, NSW 2011
Australien

Dr. med Magdalena Witczak

Ltd. Oberärztin Urogenitalchirurgie und
Urogynäkologie
Beckenbodenzentrum München
Urologische Klinik München-Planegg
Germeringer Strasse 32,
82152 Planegg
Deutschland
Tel: 089-856930