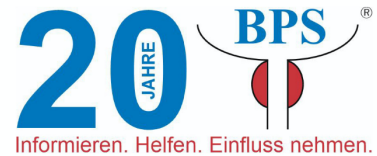


Der BPS fragt nach: Okt. 2020



Interview mit Cathleen de Parade,

Dipl. Physiotherapeutin, Urotherapeutin, Beckenbodentherapeutin, Klinische Sexologin

www.beckenbodentherapie.com

Allgemeine Fragen:

1. Ich habe Schmerzen beim Wasserlassen. Sollte ich einen Urologen aufsuchen?

Antwort: Ich würde einen Termin beim Hausarzt machen, dort komme ich sehr viel schneller dran um meine aktuellen Beschwerden zu besprechen. Als eigene aktive Maßnahme, würde ich einen Blasentee aus der Apotheke kaufen und nach Empfehlung trinken. Bei länger anhaltenden oder immer wiederkehrenden Schmerzen, macht der Besuch beim Urologen sehr viel Sinn.

2. Wie wichtig ist das Beckenbodentraining nach einer Prostata-OP?

Antwort: **Sehr wichtig!!!!** Meine Erfahrung zeigt aber auch, dass es sehr viel bessere Therapieergebnisse gibt, wenn die BBT auch **vor** der OP stattfindet und nicht erst danach.

3. Kann Beckenbodentraining präventiv wirken?

Antwort: **Ja**, auf sehr viele körperliche Strukturen hat der Beckenboden einen wichtigen Einfluss; die Stabilisation der LWS (Lendenwirbelsäule), Hüftgelenke, den Stand, das Gleichgewicht, das Gehen, die Kontinenz (Harnblase & Darm) und die Sexualität – welche für den Mann auch ein wichtiger Bestandteil der Gesunderhaltung für die Gefäße und somit für Herz, Lunge und Kreislauf bedeutet.

Es ist schade, dass der Beckenboden nicht dieselbe Aufmerksamkeit bekommt wie der Bizeps am Oberarm ;-)

4. Suchen Sie mehr Männer oder Frauen auf?

Antwort: Ich habe mehr Männer in meiner Therapie als Frauen. Das hängt sicher auch an der guten Zusammenarbeit mit den Urologen und an den regelmäßigen interdisziplinären Besprechungen der Praxen in meinem Umkreis.

5. Mit welchen Beschwerden suchen Sie Männer auf?

Antwort: Ca. 80% kommen vor & nach einer Prostata OP und der damit verbundenen Belastungsinkontinenz und Erektionsschwäche. Ca. 19% der Männer kommen mit einer Prostatentzündung und mit sexuellen Störungsbildern und ca. 1% kommt mit dem Pelvic Pain Syndrom – das ist der schmerzhafteste Beckenboden, ein wirklich sehr schlimmer Ist-Zustand, welcher sehr schwierig zu therapieren ist.

6. Welche Tipps können Sie den Männern mit auf den Weg geben die im Alltag den Beckenboden betreffend unterstützen können?

Antwort: Es gibt eine ganz wichtige Alltagsübung, welche meine Patienten alle mitbekommen. Vorab macht es Sinn, zuhause mit einem Strohhalm zu üben, um den Übungsmechanismus zu spüren.

Also los geht's: setze dich **gerade** auf einen Stuhl, nimm einen Strohhalm in den Mund und atme durch die **Nase ein** und durch den **Strohhalm** wieder **aus**.

Die Ausatmung verlängert sich nun sehr deutlich.

Nun kombinierst du die Atmung mit dem Beckenboden.

Atme durch die **Nase ein – Beckenboden ist locker**, da der Bauch sich nach vorne wölbt – und **atme durch den Strohhalm wieder aus und spanne den Beckenboden** nach innen oben an.

Diese Übung sehr oft am Tag üben.

....und nun in den Alltag integrieren. Den Strohhalm darfst du nun zuhause lassen aber dafür legst du die Lippen leicht geschlossen aufeinander und pustest die Luft durch die Lippenverengung.

Alltagsabläufe, in denen du spürbar Urin verlierst (vom Stuhl aufstehen, aus dem Auto aussteigen, Treppe abgehen, etwas heben/ tragen/ ziehen/ schieben, ...) nutzt du diesen Übungsablauf;

...vorm aufstehen einatmen und **beim Aufstehen die Luft auspusten und den BB anspannen** bis du stehst.

Das auspusten mit der BB-Spannung sehr kräftig durchführen – so kräftig wie möglich. **Achte darauf**, dass dein Bauch sich beim ausatmen einzieht!!! Und nicht nach außen gewölbt wird.

Bei korrekter Durchführung funktioniert dieser Ablauf nach wenigen üben ohne Urinverlust.

7. Wie wichtig ist die richtige Ausführung der Übungen, kann man etwas falsch machen?

Antwort: Die korrekte Ausführung ist sehr wichtig für den Erfolg. Es gibt einen ganz klaren Ablauf:

Einatmung = lockerer BB & gewölbter Bauch
Ausatmung = angespannter BB & schlanker Bauch

8. Wo finde ich Beckenbodentherapeuten, worauf sollte ich bei der Suche achten?

Antwort: Die Beckenbodentherapie ist eine spezielle Fachrichtung in der Physiotherapie. Diese speziellen Therapeuten findest du unter:

www.ag-ggup.de

Hier findest du eine Therapeutenliste. Gib deinen Ort oder PLZ ein und schon hast du einen qualifizierten Beckenbodentherapeuten.

9. Nach meiner Prostata-OP ist nun 1 Jahr vergangen. Meine Impotenz sowie Inkontinenz bleiben bestehen. Was kann ich tun oder wird sich an dem Zustand nichts mehr ändern?

Antwort: Hier ist die Untersuchung und Beurteilung eines Arztes sehr wichtig, aber auch deine Eigenreflektion über dein bisher konsequentes üben unter Anleitung eines Beckenbodentherapeuten.

Eine erneute Beckenbodentherapie macht auch nach 1 Jahr sehr viel Sinn.

Wenn die erste Beckenbodentherapie kein Ergebnis brachte, dann suche dir in der Therapeutenliste auf der Homepage www.ag-ggup.de einen neuen Therapeuten.

Bleib dran, es lohnt sich.

10. Die Diagnose Prostatakrebs hat mich so stark getroffen, dass ich mich zurückgezogen habe. Wie komme ich aus meinem Loch wieder heraus?

Wichtig ist dieses Problem auszusprechen; gegenüber der Partnerin oder Partner (evtl. auch in der Familie), den Hausarzt, Urologen und Beckenbodentherapeuten. Alle diese Personen können dich schon sehr gut Unterstützung.

Ich empfehle auch immer den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe und der Krebsliga zu suchen.

Der Psychotherapeut ist hier sicher die optimale Fachkraft. Eine Terminierung kann leider sehr viel Zeit in Anspruch nehmen, daher am Anfang das vorhandene Netzwerk nutzen.

Wenn es möglich ist, macht auch eine stationäre Reha nach der evtl. Prostata OP sehr viel Sinn und ist sehr wohltuend.

Du bist nicht alleine ☺

11. Viele Männer scheuen sich über Ihre Inkontinenz zu sprechen und leiden dabei sehr unter Ihrer verloren gegangenen Lebensqualität. Welchen Rat oder Ermutigung können Sie den Männern mit auf den Weg geben?

Antwort: Hier kann ich 4 Punkte beobachten:

- 1) Die Unterstützung der Lebenspartnerin oder Partner ist von Anfang an wichtig. Gemeinsame besuche beim Arzt und bei der BB-Therapie können sehr unterstützen.
- 2) Eine ausführliche Beratung bzgl. der Inkontinenzprodukte. Es gibt sehr viele unterschiedliche Produkte mit einem unterschiedlichen Tragekomfort. Es gibt für den Mann leider noch nicht „Das Produkt“.
- 3) Es ist ganz wichtig, einen Beckenbodentherapeuten an seiner Seite zu haben, mit dem man sich wohl fühlt.
- 4) Wissenschaftliche Test haben bewiesen, dass die BB-Muskulatur 3 bis 4 Monate braucht, um eine erste gute Kräftigung zu erreichen. In dieser Zeit erleben die Patienten auch ein erstes gutes Ergebnis. Nach den 3 bis 4 Monaten ist weiteres üben nötig, um die gekräftigte BB-Muskulatur zu stabilisieren. Setzt aber voraus, dass der Patient konsequent mehrmals täglich seine Übungen korrekt durchführt.

12. Besteht ein Unterschied zwischen den Übungen des Beckenbodens für Frauen und Männer?

Antwort: Der korrekte Übungsablauf bleibt derselbe;

Einatmung = Entspannung & Bauch nach vorne wölben Ausatmung = Anspannung & Bauch einziehen

In der Beckenbodenmuskulatur gibt es den Unterschied in der vaginalen Anspannung und der Anspannung der Peniswurzel. Dieser Muskelanteil zeigt einen deutlichen Unterschied in der Funktion und somit auch in der Übung.

Privatere Fragen an Sie:

12. Wer sind Sie und wie lange sind Sie schon in Ihrem Beruf tätig? :-)

Mein Name ist Cathleen de Parade. Ich bin 49 Jahre jung und komme ursprünglich aus Aschaffenburg. Ich habe 3 erwachsene Kinder und 4 süße kleine Enkelkinder. Seit über 25 Jahren bin ich als Physiotherapeutin tätig. Sehr viele Jahre habe ich im Raum Frankfurt/ Main an Physiotherapieschulen meine zukünftigen Kollegen ausgebildet. Fortbildungen in D/ A/ CH, sowie Vorträge auf Messen und Fachkongressen gegeben. 2016 bin ich nach Zürich gegangen, um klinische Sexologie zu studieren. Seither lebe und arbeite ich am wunderschönen Zürichsee in einer Gemeinschaftspraxis mit dem Schwerpunkt Beckenbodentherapie. In Interlaken (CH) mache ich gerade mein Masterstudium in Beckenbodenrehabilitation.

13. Was erfüllt Sie in Ihrer Arbeit als Urotherapeutin?

Antwort: meine umfangreiche Beratungskompetenz. Die meisten Beschwerden lassen sich auf diesem Weg beheben.

14. Was ist Ihnen in Ihrer Arbeit mit Ihren Patienten wichtig?

Antwort: eine offene und klare Kommunikation

15. Gibt es etwas Verrücktes oder auch sehr Schönes, was Sie in Ihrer Arbeit erlebt haben und uns erzählen möchten?

Antwort: Ja, da gäbe es sicher viel zu erzählen ☺

In der letzten Woche habe ich eine ganz tolle Antwort von einem Patienten bekommen. Ich fragte ihn, wie es ihm geht und er sagte zu mir; „Frau de Parade, es geht mir sehr gut. Ich habe keine Schmerzen, ich kann mich bewegen, ich bin in meiner Familie sehr gut aufgehoben; ich habe einfach nur eine Inkontinenz.“ ☺

16. Welche ist die häufigste Frage, die Sie als Urotherapeutin gestellt bekommen?

Antwort: Wie lange werde ich Inkontinent bleiben? ...und meine Antwort darauf: „Der BB braucht nachweislich 3 bis 4 Monate konsequente Therapie. Bei sehr guter Mitarbeit haben wir in dieser Zeit ein erstes gutes Ergebnis. Es gibt sehr wenige

Männer, welche 6 bis 10 Monate brauchen um Kontinent zu werden. Es lohnt sich dran zu bleiben und täglich mehrfach zu üben.“

17. Wer erscheint Ihnen offener in Bezug auf das BB-Training: Frauen oder Männer?

Antwort: Diese Antwort ist nicht ganz so einfach.

Die Frau hat durch ihre Periode und mögliche Schwangerschaft und Geburt oft einen sehr guten Bezug zum Beckenboden aber meistens keinen Bezug zum eigenen Geschlecht.

Der Mann hat keinen Bezug zum Beckenboden aber dafür ein sehr guten Bezug zu seinem Geschlecht.

Es fällt den Mann sicher leichter, den fehlenden Bezug zum BB zu erreichen.

Für die Frau kann es eine sehr große Herausforderung sein, den Bezug zu ihrem Geschlecht herzustellen und das kann die Arbeit am BB schwierig machen.

18. Mit welchem Anliegen besuchen Sie die meisten Patienten?

Antwort: Harninkontinenz

19. Welche Erfolge haben Männer bei Ihnen nach einer Prostata-OP mit regelmäßigen Übungen durch Beckenbodentraining erzielen können?

Antwort: In all den Jahren hatte ich nur einen Patienten nach Prostata OP den ich nicht in seine Kontinenz helfen konnte; und das war ein Patient, von dem ich etwas Wichtiges gelernt habe.

Der Pat. kam zu mir und erzählte, dass er vor 3 Jahren eine Prostata OP hatte und seither Inkontinent sei; und sein Arzt meinte, dass wir dagegen jetzt noch einmal etwas tun werden und schickte ihn zu mir in die BB-Therapie.

Zum 1. Behandlungstermin kam der Patient nicht. Zum 2. und 3. Termin kam er 10 min zu spät. Ich fragte ihn daraufhin, ob ihm die Therapie wichtig sei; und er sagte zu mir; „Nein, diese Therapie ist mir nicht wichtig. Mein Arzt schickte mich hier her, da ich eine Inkontinenz habe. Für mich ist diese Inkontinenz aber kein Problem. Ich habe tolle Inkontinenzprodukte, mit denen ich sehr gut klarkomme. Ich bin zufrieden mit meinem Leben.“ Wir beendeten daraufhin die Therapie.

Vielen Dank ☺

Cathleen de Parade
Beckenbodentherapeutin
Urotherapeutin
Klinische Sexologin