



Im neuen Beckenbodenzentrum am Kantonsspital Glarus arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten aus Gynäkologie, Chirurgie und Physiotherapie eng zusammen, um Patientinnen individuell und ganzheitlich zu betreuen.

Bild zvg

Für eine starke Mitte: Das Beckenbodenzentrum am KSGL

Urin- oder Stuhlinkontinenz ist für viele ein Tabuthema. Dabei sind Beckenbodenprobleme weit verbreitet. Das Kantonsspital Glarus bietet umfassende Hilfe: von Vorsorge, spezialisierter Diagnostik, Physiotherapie, Stimulationstherapien bis hin zu modernen Operationsverfahren.

«Viele Patientinnen wissen gar nicht, dass ihre Beschwerden behandelbar sind», sagt Dr. med. Bassey Enodien, leitender Arzt der Chirurgie am Kantonsspital Glarus. Der Allgemeinchirurg ist spezialisiert auf sämtliche Operationen des Enddarms. Gemeinsam mit Dr. med. Ioannis Dedes, Chefarzt der Frauenklinik, setzt er sich am neuen Beckenbodenzentrum des Kantonsspital Glarus für den Beckenboden ein – und dass er jene Aufmerksamkeit zu kommt, die er verdient.

«Unser Beckenboden ist ein faszinierendes Stützsystem», erklärt Dedes. «Stellen Sie sich ein Trampolin vor, das von mehreren Muskeln und Bindegewebesträngen gebildet wird. Dieses Muskelnetz wird von festen Haltebändern – ähnlich wie bei einer Hängematte – an der Beckenwand verankert. Darauf ruhen Blase, Gebärmutter und Darm. Gesteuert wird das Ganze durch ein komplexes Nervenetzwerk. Nur wenn alles zusammenspielt, funktioniert es optimal.»

Wenn das System aus dem Gleichgewicht gerät

Dieses empfindliche System kann aus verschiedenen Gründen geschwächt werden: Besonders vaginale Geburten können dieses sensible System schwächen. Dabei können die Muskeln überdehnt werden, es kann zu kleinen Muskelrissen kommen oder die Nerven, die die Muskeln steuern, können geschädigt werden. Diese Verletzungen sind oft der Beginn von späteren Senkungsbeschwerden. Mit den Wechseljahren kommt eine weitere Herausforderung hinzu: Durch den natürlichen Hormonrückgang verlieren die Haltebänder an Festigkeit. Sie werden weniger elastisch – vergleichbar mit einem alten Gummiband, das seine Spannkraft verliert.

Auch die individuelle Knochenstruktur spielt eine Rolle. Bei einer von Natur aus weiteren Beckenform wirken die Kräfte von oben weniger optimal auf den Beckenboden. Dies kann die Entstehung einer Senkung zusätzlich begünstigen. Verlagerung der Organe aber auch Beeinträchtigung von Nerven können schliesslich zu funktionellen Problemen führen wie Stuhl- oder Harninkontinenz, aber auch Schmerzen.

Der Beckenboden ist also viel mehr als ein Organsystem mit vielseitigem Zusammenspiel zu verstehen. Gleichermassen erfordert auch die Behandlung ein Zusammenarbeiten verschiedener Spezialisten für eine ganzheitliche Behandlung.

Das Beckenbodenzentrum am Kantons-spital Glarus bündelt das Fachwissen verschiedener Spezialistinnen und Spezialis-

ten, um eine ganzheitliche Abklärung und Behandlung zu ermöglichen. Wie sehr Urin- und Stuhlinkontinenz ihren Alltag einschränken, wird Patientinnen und Patienten oftmals erst im Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin bewusst. «Der Körper entwickelt diese Probleme ja nicht von heute auf morgen, sondern sie entstehen über Jahre hinweg», erklärt Gynäkologe Dedes. Viele Patienten und Patientinnen hätten sich mit den Beschwerden abgefunden und seien im Alltag darauf trainiert, unangenehme Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen. Probleme wie das Halten von Urin, Luft oder Stuhl sind klare Signale, dass der Beckenboden geschwächt sein könnte. Die Botschaft der beiden Fachärzte ist klar: «Es gibt keinen Grund zu leiden – wir können ganz viel machen.» Mit einem klaren Vorteil: «Die Patientinnen und Patienten gewinnen dadurch sehr viel Lebensqualität zurück.»

Individuelle Therapie dank Teamarbeit

Für die optimale Behandlung setzt das Kantonsspital Glarus auf die interdisziplinäre Zusammenarbeit: Chirurgen, Gynäkologinnen, Urologen und Physiotherapeutinnen arbeiten Hand in Hand, um für jede Patientin und jeden Patienten die individuell beste Therapie zu finden. Auch Ernährungsberatung spielt eine wichtige Rolle. Dass die Ärztinnen und Ärzte der verschiedenen Fachdisziplinen eng zusammenarbeiten, macht nur schon aufgrund der anatomischen Gegebenheiten Sinn: Organe wie Enddarm, Vagina und Blase liegen im Körper nah beieinander. Beschwerden im einen Organ führen manchmal fast zwangsläufig bei den benachbarten Organen zu Einschränkungen. Je nach Befund wird für jede Person ein individuelles Trainingsprogramm zusammengestellt. Dabei steht nicht nur die Kräftigung im Vordergrund, sondern auch Entspannung und Koordination – denn ein gesunder Beckenboden sollte sowohl stark als auch flexibel sein. Einen zentralen Stellenwert nehmen gezielte physiotherapeutische Übungen ein. «Mit dem richtigen Training lässt sich ein schwacher Beckenboden oft deutlich stärken – nach bereits sechs bis zwölf Monaten sind Betroffene häufig beschwerdefrei», sagt Dr. med. Bassey Enodien. Frauen mit zunehmendem Alter oder Frauen nach der Geburt haben am häufigsten eine schwache Beckenbodenmuskulatur. Dr. med. Ioannis Dedes: «In der Sprechstunde fragen wir daher immer aktiv nach.» Neben unkontrolliertem Urinverlust, beispielsweise beim Husten, Lachen oder Treppensteigen, sind auch häufiger nächtlicher Harndrang oder ein Fremdkörperge-

fühl in der Scheide Anzeichen dafür, dass der Beckenboden besondere Zuwendung braucht. Bei Stuhlinkontinenz können Betroffene Darmgase, Darmschleim oder den Stuhl nicht mehr zurückhalten. Ursachen dafür sind neben einer schwachen Beckenbodenmuskulatur auch der Schliessmuskel, der mit zunehmendem Alter an Kraft einbüsst.

Gezieltes Training statt Leiden

In der spezialisierten Beckenboden-Physiotherapie lernen Patientinnen und Patienten, die Muskulatur bewusst wahrzunehmen und gezielt zu aktivieren. Auch Biofeedback kommt zum Einsatz: Dabei werden an bestimmten Körperstellen Sensoren angebracht, um physiologische Signale wie Herzschlag, Atmung oder Muskelspannung zu messen. Diese Messwerte werden in Echtzeit am Bildschirm dargestellt und geben den Betroffenen Informationen zu ihren körperlichen Reaktionen. Biofeedback hilft, Körperreaktionen wieder bewusst wahrnehmen und beeinflussen zu können.

Reichen konservative Methoden nicht aus, stehen im Beckenbodenzentrum auch verschiedene operative Behandlungen zur Verfügung. «Ziel ist immer, die natürliche Funktion des Beckenbodens möglichst wiederherzustellen», so Chirurg Enodien. Ein häufiges Krankheitsbild ist beispielsweise die Absenkung des Beckenbodens. Der Muskelstrang fungiert als Halteapparat für die Organe im Becken – fast wie eine Hängematte. Dieser Halteapparat wird mit dem Alter zunehmend schwächer. So kann es zu einer Senkung des Beckenbodens kommen. Im schlimmsten Fall treten die Organe durch die Scheide oder der Enddarm durch den Anus nach aussen. In solchen Fällen muss der Beckenboden mit einer Operation verstärkt werden. Statt wie früher das betroffene Organ operativ anzugehen, wird heutzutage vielmehr auf die Unterstützung

des Halteapparates durch spezielle Netze gesetzt. Dabei wird ein feinmaschiges Netz eingesetzt, das das geschwächte Gewebe stützt und stabilisiert. Sie gilt heute als neuer Goldstandard. «Wir sind sehr stolz, diese Methode im Kantonsspital Glarus anbieten zu können – und den Patientinnen und Patienten so den Weg nach Chur oder Zürich zu ersparen», sagen die beiden Ärzte. Bei Bedarf heben die Chirurgen gleichzeitig die Gebärmutter an und befestigen sie am Becken. «Eine Entfernung der Gebärmutter ist heute nicht mehr zwingend notwendig für die Behebung einer Senkung», so Dr. med. Ioannis Dedes. Bei einigen Frauen sinkt auch die hintere Scheidenwand ab, sodass der Mastdarm sich von aussen in Richtung der Vagina verschiebt – eine sogenannte Rektozele. Das kann den Stuhlgang erschweren und zu einer chronischen Verstopfung führen. Je nach Art und Ausprägung der Beschwerden kommen minimalinvasive Verfahren zum Einsatz, die individuell auf die Patientin oder den Patienten abgestimmt werden.

Vorsorgen lohnt sich – besonders bei der Geburt

Ein sehr häufiges Thema in der Gynäkologie sind die mikroskopischen Verletzungen im Bereich der Beckenbodenmuskulatur (Avulsionen) oder die äusseren Geburtsverletzungen am Damm der Frau (Dammrisse oder Dammschnitte). Diese gilt es unter der Geburt zu vermeiden. Die Spätfolgen sind v.a. bei der ersten Geburt entscheidend für Spätfolgen: Funktion des Schliessmuskels beeinträchtigen. Symptome können sein: Beschwerden beim Sitzen oder Gehen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Infektionen oder zeitweise oder dauerhafte Urin- oder Stuhlinkontinenz. Durch gezielte Vorsorge, moderne 3D-Ultraschalluntersuchungen und individuelle Trainingsprogramme lassen sich solche Spätfolgen oft

verhindern oder deutlich reduzieren. «Früher war die Sekundärprävention kaum vorhanden, heute können wir durch Massnahmen während oder, unmittelbar nach Geburt bei z.B. Dammverletzungen mittels Laser-Therapie die Wundheilung fördern oder gezielt im Wochenbett durch spezielle Physiotherapie mit z.T. Elektro-Stimulationen und gezieltem Muskeltraining viel erreichen», erklärt Dr. med. Dedes. Der Chefarzt der Frauenklinik betont, wie wichtig eine gezielte Untersuchung nach der Geburt ist: «Jede Frau, mit einem höhergradigen Dammriss mit Verdacht auf Mitbeteiligung des Schliessmuskels des Darms, wird speziell nachkontrolliert – auch wenn Beschwerden oft erst 20 bis 30 Jahre später auftreten können.»

Pobacken zusammenklemmen!

Dr. med. Bassey Enodien wünscht sich, dass der Beckenbodenmuskulatur und seine zentrale Bedeutung zum Erhalt der Lebensqualität mehr ins Bewusstsein der Bevölkerung rückt: «Ein Fitnesszentrum, wo wir unsere Muskeln trainieren, gibt es an jeder Ecke. Doch die wichtigste Muskulatur vergessen wir: jene des Beckenbodens.» So ein Training könne man auch gut in den Alltag einbauen – indem man beispielsweise beim Schlange stehen vor einem Geschäft oder auf dem Bürostuhl die Pobacken zusammenkneift. «Man muss dafür nicht mal seine Arbeit unterbrechen», so der Leitende Arzt der Chirurgie. Zehn Minuten pro Tag genügen. «Und das gilt übrigens genauso für Männer.»

Und die Frauen? Gerade jene Generationen von Frauen, die noch nicht von Vorsorgemassnahmen profitieren konnten, schlagen mit einem Besuch des Beckenbodens zwei Fliegen mit einer Klappe: Sie erhalten Unterstützung beim Stärken der Beckenbodenmuskulatur – und begreifen dabei, dass sie Beschwerden nicht hinnehmen müssen. «Wir können immer Varianten aufzeigen – was getan wird, entscheidet die Patientin oder der Patient», sagen Dr. med. Ioannis Dedes und Dr. med. Bassey Enodien. Dank der engen Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen im Beckenbodenzentrum Glarus wird der Beckenboden nicht mehr länger vernachlässigt. Die Patientinnen und Patienten erhalten so eine umfassende Betreuung – von der Vorsorge über konservative Therapie bis zu modernen Operationstechniken.

■ Kantonsspital Glarus AG
Burgstrasse 99, 8750 Glarus
T +41 55 646 33 33
www.ksgl.ch

Talksendung: Neues Beckenbodenzentrum stellt sich vor!

In der aktuellen Talksendung präsentieren Dr. med. Bassey Enodien (Leitender Arzt Chirurgie) und Dr. med. Ioannis Dedes (Chefarzt Frauenklinik) das neue Beckenbodenzentrum und dessen innovative Behandlungsansätze. Die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Gynäkologie und Chirurgie eröffnet neue Möglichkeiten: Von KI-gestützter Diagnostik bis zur minimalinvasiven Sonata-Methode – moderne Technologien verbessern nachhaltig die Lebensqualität der Patientinnen und Patienten.



Die ganze Sendung können Sie sich jetzt anschauen unter:
www.suedostschweiz.ch/glarnermesse