

Harnin- kontinenz

Vibrationstraining befreit von Harninkontinenz

Dr. Volker Viereck an der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe der Universität Göttingen

Dauer: zwolt Wochen
Studie: Geprüft wurde das Verfahren bei 90 Frauen mit Stress-Harninkontinenz. In einer multizentrischen Studie nahm ein Drittel der Frauen zuerst an einem herkömmlichen Beckenbodentraining und danach am Vibrationstraining teil. Ein weiteres Drittel machte es genau umgekehrt. Die übrigen Frauen kombinierten beide Verfahren. Trainiert wurde zweimal pro Woche. Das Vibrationstraining dauerte acht Minuten pro Sitzung, das herkömmliche Beckenbodentraining etwa 30 Minuten.

Resultat: Viereck: "Am besten schnitten die Frauen mit der Kombitherapie ab. 80% wurden dadurch wieder kontinent. Mit herkömmlichem Beckenbodentraining gelingt das nur bei 30% bis 40%."

Vibrationstraining	=	80% wurden kontinent
Herkömmliches Training	=	max. 40% wurden kontinent

