



END- & DICKDARMPRAXIS SINDELFINGEN

STUHLINKONTINENZ – einfache Massnahmen :

1) BECKENBODEN- & KNEIFÜBUNGEN

Beckenbodenübungen und Kneifübungen können die Fähigkeit den Stuhl zu kontrollieren verbessern. Wir geben Ihnen ein Merkblatt mit Übungen für den Beckenboden mit und werden Ihnen ggf. **Krankengymnastik nach dem Tanzberger Konzept** verschreiben (... ein hierin geschulter Therapeut ist wichtig!):

Kneifübungen sollen Sie wie folgt durchführen:

- 1) gezieltes Anspannen / Zukneifen des Schließmuskels für 10 Sekunden
 - 2) Entspannung für 20 Sekunden
- über 10-15 Minuten (2x am Tag)

2) VERÄNDERUNG DER STUHLKONSISTENZ

Durch die regelmäßige Einnahme von Flohsamengranulat kann die Konsistenz des Stuhles so beeinflusst werden, dass dieser besser eingehalten werden kann.

Zubereitungen aus Samen des Indischen Flohsamens (botanisch: *Plantago ovata*) wirken als starker Ballaststoff und binden Wasser im Darm. Der Stuhl nimmt an Volumen zu. Die Konsistenz wird zwar weich aber geformt.

WIR EMPFEHLEN FOLGENE PRÄPARATE:

FLOSA Balance® oder Mukofalk® :

2x tgl. 1 TL des Pulvers in 1 ganzes Gl. Wasser (sofort trinken)

Durch die Flüssigkeitszufuhr können Sie die Wirkung des Flohsamengranulats beeinflussen. Es gilt hier etwas zu experimentieren:

Beginnen Sie anfangs mit 1,5 Liter am Tag.

3) THERAPEUTISCHE DARMLÄHMUNG

Präparate, die **Loperamid** enthalten, sind frei verkäuflich und haben zur Behandlung des Reisedurchfalles große Verbreitung gefunden hat. Nach der Einnahme von 1-2 Kapseln (a 2mg) kommt es zu einer raschen und zeitweiligen Lähmung des Darmes. Hierdurch wird sich für einige Stunden kein Stuhlgang einstellen. Im Rahmen der Stuhlinkontinenz ist die Einnahme des Mittels auch langfristig völlig unbedenklich. Die Maximale Tagesdosis beträgt 8x2 Kps.

Probieren Sie es einfach mal an einem Tag aus, an dem Sie das Haus nicht verlassen müssen. Die Einnahme (1-2 Kps.) erfolgt immer direkt bevor Sie etwas unternehmen wollen.

4) PROGRAMMIERTE DARMENTLEERUNG

Wenn Sie durch einfache Mittel eine Stuhlentleerung zuhause unter kontrollierten Bedingungen herbeiführen können, haben Sie anschließend oft für etliche Stunden Ruhe. Die Entleerung kann z.B. durch ein Klistier (langfristig am günstigsten: Klistierballon) herbeigeführt werden. Falls dies wegen der schlecht einzuhaltenden Flüssigkeit bei Ihnen nicht funktioniert, sind schäumende Zäpfchen z.B. Lecicarbon® (gleich 2 Stück auf einmal) eine Alternative.

5) WEITERE MASSNAHMEN

... zur Diagnostik und Therapie werden wir mit Ihnen besprechen:

- Druckmessung und Funktionstestung des Schließapparates (anale Manometrie)
- Ultraschalluntersuchung des Schließmuskels (Endosonographie)
- Röntgen- oder MRT Untersuchungen des Enddarmes und Beckenbodens
- Biofeedback / 3T
- PTNS: Stimulation des Tibialisnerven
- Schließmuskelrekonstruktion
- Sakrale Nervenstimulation
- Künstlicher Schließmuskel