



END- & DICKDARMPRAXIS SINDELFINGEN

STUHLINKONTINENZ – einfache Massnahmen :

1) BECKENBODEN- & KNEIFÜBUNGEN

Beckenboden- und Kneifübungen können die Fähigkeit den Stuhl zu kontrollieren verbessern. Wir verschreiben i.d.R. **Krankengymnastik nach dem Tanzberger Konzept** und geben Ihnen eine Adressliste mit geschulten Therapeuten / -innen !

Kneifübungen und sollten mit der Atmung koordiniert werden.

Ggf. warten Sie ab, bis der / die Therapeut /-in Ihnen das nochmal gezeigt hat !

- 1) Gezieltes Anspannen / Zukneifen des Schließmuskels (nicht die Pobacken zusammenziehen !) bei langsamem Ausatmen (... durch geschlossene Lippen langsam Luft rauspusten)
- 2) Entspannen / locker lassen beim Einatmen
- 3) Übung 2-3x tgl. über 5min durchführen

2) VERÄNDERUNG DER STUHLKONSISTENZ

Durch die regelmäßige Einnahme von **gemahlene Flohsamenschalen** 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, bleibt aber geformt. Diese Mittel sind (leider) **nicht verschreibungsfähig**.

WIR EMPFEHLEN FOLGENDE PRÄPARATE:

FLOSA Balance® oder Mukofalk® (Dose 150g 9-10€ in der Apotheke)

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 - über den Tag verteilt.

3) THERAPEUTISCHE DARMLÄHMUNG

Präparate, die **Loperamid** enthalten, sind frei verkäuflich und haben zur Behandlung von Reisedurchfall große Verbreitung gefunden. Deshalb sind sie (leider) auch **nicht verschreibungsfähig**. 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. Auch diese sind (leider) **nicht verschreibungsfähig**.

5) WEITERE MASSNAHMEN

zur Diagnostik und Therapie werden wir mit Ihnen besprechen:

- Druckmessung und Funktionstestung des Schließapparates (anale Manometrie)
.... leider keine Kassenleistung (Kosten ca. 120€)
- Ultraschalluntersuchung des Schließmuskels (Endosonographie)
- Röntgen- oder MRT Untersuchungen des Enddarmes und Beckenbodens
- Biofeedback Training (Contrain® Fa. Procon, Hamburg) –
.... Schließmuskeltraining mit Gerät, das diesen auch elektrisch stimuliert
- Sakrale Nervenstimulation / -modulation (Beckenbodenschrittmacher)