



Postpartale Inkontinenz: muss das sein?

S. Lambeck¹, Ch. Laß¹, W. Wuttke², D. Seidlova-Wuttke²

¹Beleghebamme im Krankenhaus Neu Mariahilf in Göttingen,

²Hormon-und Gewichtssprechstunde, Bahnhofsallee 1d, 37081 Göttingen

EINLEITUNG

Die postpartale Inkontinenz (bis 12 Monaten nach der Geburt) hat eine Reihe von Ursachen, aber nur eine Gemeinsamkeit: Beckenbodenschwäche. Die einzige Möglichkeit den postpartalen Status zu beeinflussen, ist Stärkung der Muskulatur des Beckenbodens durch Gymnastik und Gewichtsabnahme. Auf der Suche nach einer Muskel-stärkenden Substanz ist Ecdyson aus Spinat klinisch erfolgreich getestet worden. Deshalb hat die Firma VerdeVital Ecdyson-haltigen Spinatextrakt in Kombination mit einem Cranberryextrakt als Präparat zur Stärkung des Beckenbodens als **VerdeDry** entwickelt.

MATERIAL UND METHODIK

In einer offenen Studie (n=25, Alter 25-42 Jahre) haben wir den Effekt von VerdeDry in 2 Gruppen von Frauen studiert:

- 1) KONTROLLE: 11 Frauen, mehr als 6 Monate nach der Geburt, nicht mehr laktierend, inkontinent, Therapie mit Beckenbodengymnastik.
- 2) VERDEDY-Gruppe: 14 Frauen, mehr als 6 Monate nach der Geburt, nicht mehr laktierend, Therapie mit VerdeDry plus Beckenbodengymnastik.

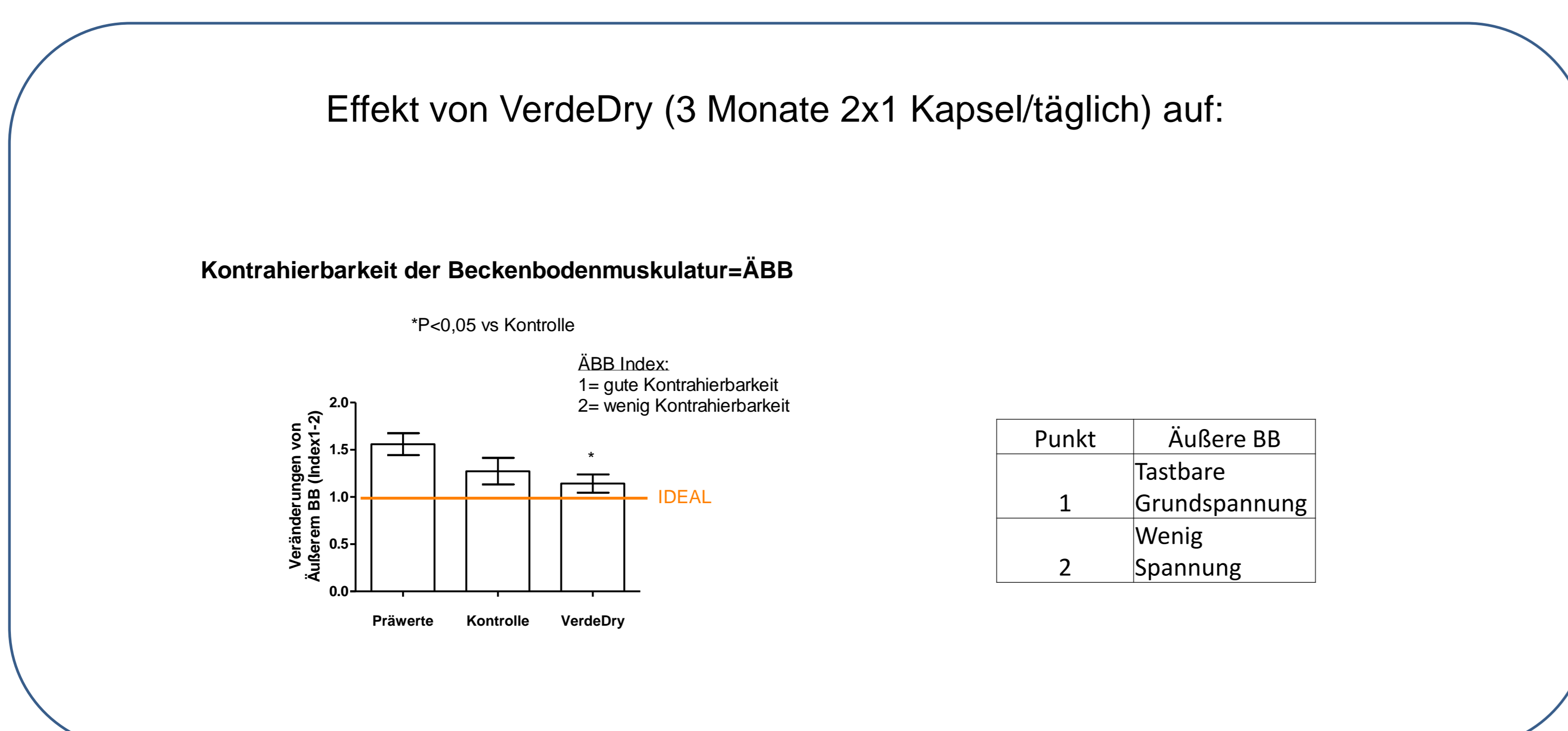
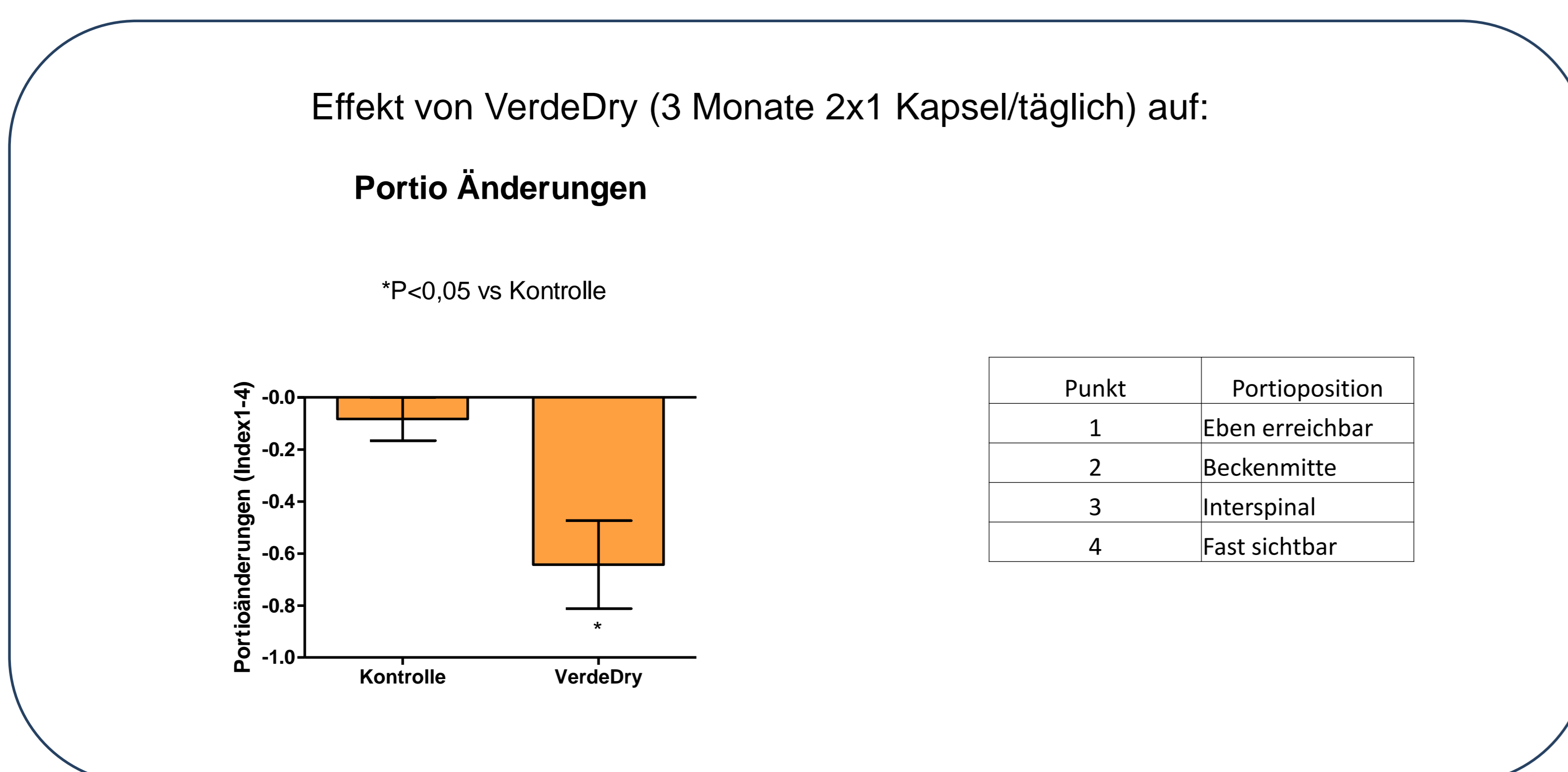
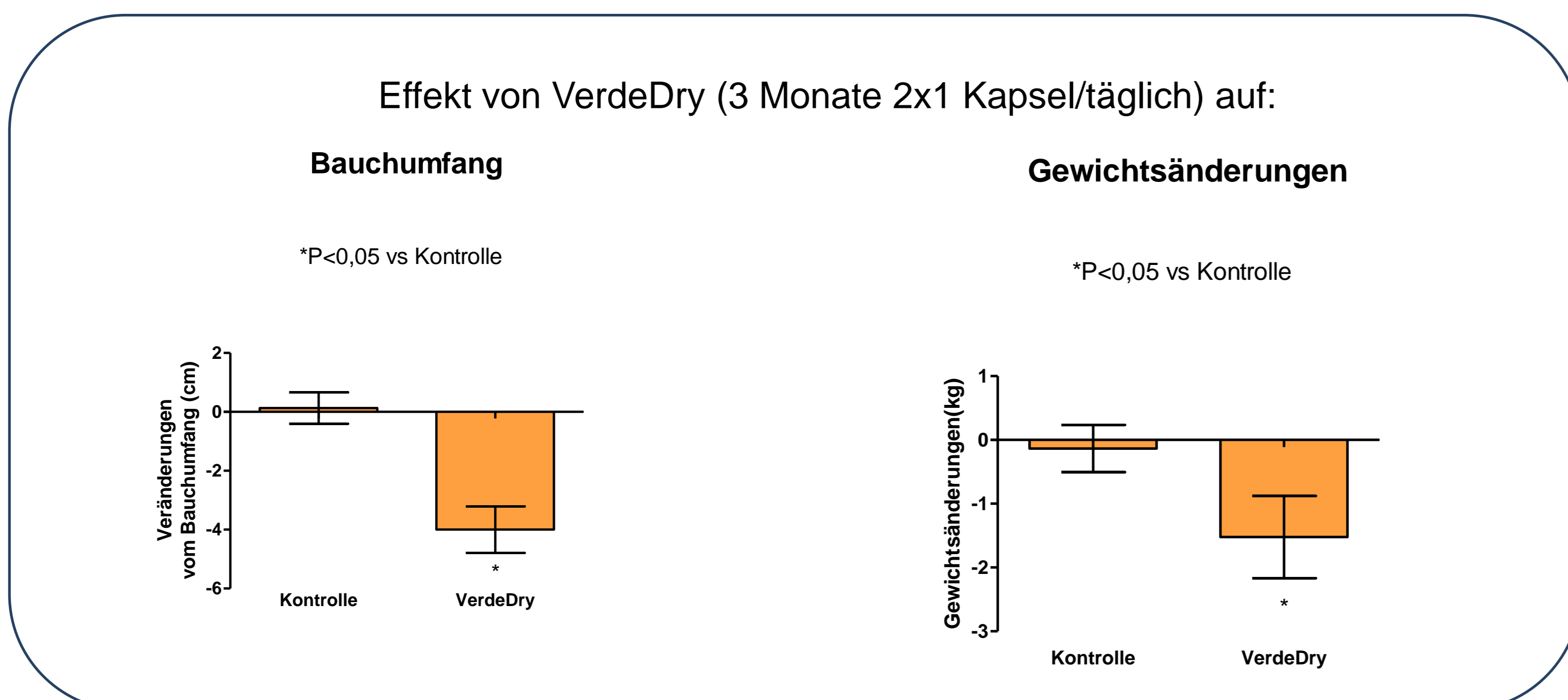
Eine Kapsel VerdeDry enthält 300 mg Spinatpulver mit 10% Ecdyson und 200 mg Cranberryextrakt.

Beide Gruppen wurden von 2 Hebammen fachlich betreut, vor und am Ende der Studie gynäkologisch untersucht, gewogen, Bauchumfang gemessen und mit einer Punkteskala bewertet. Die Datenbearbeitung erfolgte mit dem Graph Prism 4 Programm, Signifikanz mit t-Test.

Beckenbodengymnastik: s. rechte Abb. 1-3 (Frau Ch. Laß)

VerdeDry-Einnahme: 2x1 Kapsel mit reichlich Wasser über 3 Monate.

RESULTATE : s. Abb unten



Beckenbodenübungen (Foto Frau Ch. Laß):



Übg. 1 Bild 1 - Das Becken kippen, den Rücken auf die Unterlage drücken und die Spannung 8 Sekunden halten. Das Becken langsam und kontrolliert ablegen. 10 Wiederholungen



Übg. 2 Bild 2 - Das Becken kippen und aus den Beinen heraus den Po hochdrücken bis der untere Rücken die dargestellte Schräge zeigt. Die Spannung 8 Sekunden halten. Rücken und Becken langsam und kontrolliert ablegen. 10 Wiederholungen



Übg. 3 Bild 3 - In Seitenlage das obere Bein anstellen, das Becken kippen und das untere Bein gestreckt mit angezogener Fußspitze heben. Die Spannung 8 Sekunden halten. Pro Seite 10 Wiederholungen. Die Probandinnen haben diese drei Übungen 1 bis 2 Mal tägl. gemacht.

FAZIT

Der Ecdyson-haltige Spinatextrakt in Kombination mit einem Cranberry Extrakt (der Firma VerdeVital GmbH) plus Beckenbodengymnastik beschleunigt die Rückbildung des Beckenbodens bei postpartaler Inkontinenz signifikant besser als Beckenbodengymnastik alleine.