

## Aktuelle Nachrichten

### Harninkontinenz beim Sport | von Shaima Ghaforie (MD)

Harninkontinenz beim Sport – ein häufiges Frauenproblem

Viele Frauen sind von einem ungewollten Verlust von Urin beim Sport, der Harninkontinenz, betroffen.

In einer brasilianischen Studie wurden die Ergebnisse mehrerer Untersuchungen zu diesem Thema näher untersucht. Die Ergebnisse von 1.714 Studienteilnehmerinnen im Alter von durchschnittlich 24 Jahren flossen in die Studie ein.

Besonderes Augenmerk wurde darauf gelegt, ob es unterschiedliche Zusammenhänge bei einzelnen Sportarten gibt. Kommt es eher bei Sportarten, in denen viel gerannt wird, wie zum Beispiel bei Ballsportarten, zum Urinabgang? Wie verhält es sich beim Schwimmen oder bei weiteren anderen Sportarten?

Im Ergebnis zeigte sich, dass etwa 36 % der sportlich aktiven Frauen von einer Harninkontinenz betroffen sind. Entgegen der Annahmen war der Harnverlust bei den stark beanspruchenden Sportarten wie Volleyball, Fußball, Joggen oder Tennis nicht merkwürdig höher als bei den Sportarten wie Aerobic oder Schwimmen, bei denen es zu weniger Aufprallbewegungen und harten Bodenkontakten des Körpers kommt.

Leider beenden viele betroffene Frauen ihre regelmäßigen sportlichen Aktivitäten, weil sie die Unannehmlichkeit des ungewollten Urinverlusts nicht ertragen möchten. Mit Hilfe bestimmter erlernbarer Strategien und Methoden zur Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur könnte einer Harninkontinenz jedoch erfolgreich entgegengewirkt werden.

Bei Fragen zum Thema "Urogynäkologie: Harninkontinenz und Beckenbodenschwäche" sprechen Sie uns in der Praxis an.

Ihre Gynäkologische Praxis

**Medical Doctor (MD) Shaima Ghaforie**

**Dr. med. Knut Sagner**

---

Teixeira, EV. et al.

Prevalence of urinary incontinence in female athletes: a systematic review with meta-analysis.

International Urogynecology Journal 4/2018; 29(12): 1717-1725.