



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 TherapeutInnen **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® (Dose 250gr18€ 400g25€)** **Mucofalk® (Dose 300g19€)**
2x tgl. 1 Tee- oder Messlöffel des Pulvers in 1 ganzes Gl. Wasser (schnell einrühren und 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) 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 ist ein Klistierballon) herbeigeführt werden. Falls dies wegen der schlecht einzuhaltenden Flüssigkeit bei Ihnen nicht funktioniert, sind schäumende Zäpfchen z.B. Lecicarbon® (bis zu 2 Stück) eine Alternative. Auch diese sind (leider). ***Dies sind nicht verschreibungsfähig.*** - Ggf. nach der Entleerung => 4)

4) THERAPEUTISCHE DARMLÄHMUNG

Präparate, die **Loperamid** enthalten (zB. **Imodium®**), sind frei verkäuflich und haben zur Behandlung von Reisedurchfall große Verbreitung gefunden. Deshalb sind sie (leider) auch ***nicht verschreibungsfähig***. Nach der Schlucken von 1-2 Kapseln a 2mg (auch Präparate, die man unter die Zunge legen kann z.B. ImodiumSL®) kommt es zu einer raschen aber nur 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 erfolgt 15-20min bevor Sie etwas unternehmen wollen.

5) WEITERE MASSNAHMEN

- Druckmessung und Funktionstestung des Schließapparates (anale Manometrie)
.... leider keine Kassenleistung (Kosten ca. 60- 170€ je nach Umfang der Untersuchung)
- Ultraschalluntersuchung des Schließmuskels (Endosonographie)
- Röntgen- oder MRT Untersuchungen des Enddarmes und Beckenbodens
- Biofeedback Training (Fa. Heise Elektromedizin) –
.... Schließmuskeltraining mit Gerät, das den Muskel auch elektrisch stimuliert
- Sakrale Nervenstimulation / -modulation (Beckenbodenschrittmacher)