

Beckenboden und weibliche Sexualität

Aktuelle Studien belegen eine Prävalenz sexueller Dysfunktionen bei Frauen von 30–49 %, einhergehend mit reduzierter Libido und Änderungen des Sexualempfindens bis hin zu Dyspareunie und Vulvodynie. Häufig wird bei Patientinnen mit Senkung und/oder Inkontinenz unter anderem eine Sexualfunktionsstörung erhoben.

Studienlage

Zur Behandlung der weitverbreiteten Krankheitsbilder Senkung/Inkontinenz wird als First-Line-Therapie Beckenbodentraining eingesetzt, welches als Nebeneffekt auch die Sexualfunktionsstö-

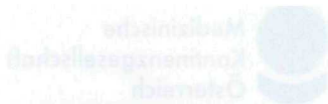
rung positiv beeinflusst. Dies wird durch ein systematisches Review von Ferreira et al. (2015), in dem die Untersuchungsergebnisse an 1.341 Frauen aus 8 Studien zusammengefasst werden, bestätigt. Nachgewiesen ist der Effekt des Beckenbodentrainings auf die Reduktion der Risikofaktoren. Der genaue Wirkungsmechanismus ist nicht zur Gänze geklärt. Es gibt sowohl Hinweise, dass durch Training der Beckenbodenmuskulatur eine Steigerung der Durchblutung im Beckenbereich und durch verbesserte Kontraktionsfähigkeit die Orgasmusfähigkeit zunimmt, als



Christine Stelzhammer, MEd
Physiotherapeutin,
Vorstandsmitglied MKÖ,
Fachhochschule Campus
Wien

FOTO: PETRA SPIOLA

auch, dass die Kräftigung der Muskulatur im Bereich des Corpus cavernosum zu verbesserten unwillkürlichen Kontraktionen führt. Die Studienlage bestätigt somit mehrheitlich eine Verbesserung der sexuellen Funktion bei Frauen mit Senkung und/oder Belastungsinkontinenz durch Beckenbodentraining, obwohl diese in den meisten Studien nicht



www.kontinenzgesellschaft.at

das primäre Outcome darstellt. Eine weitere Einschränkung erfahren die Studienergebnisse durch die Tatsache, dass die sexuelle Funktion von vielen Faktoren, z. B. auch von physischen, hormonellen und emotionalen Faktoren, bestimmt wird.

Braekken et al. haben 2015 die Auswirkung von Beckenbodentraining auf die sexuelle Funktion bei Frauen mit Senkung untersucht und festgestellt, dass sich bei sexuell aktiven Frauen die Qualität der Empfindung signifikant verbessert hat, wobei es dieselben Frauen waren, die in dieser Studie auch die größte Steigerung bei Kraft und Ausdauer im Training erreicht hatten.

Kanter et al. konnten 2015 belegen, dass Beckenbodentraining die sexuelle Aktivität von Frauen mit Beckenbodendysfunktionen steigert. Dies umfasst sowohl die Häufigkeit der sexuellen Aktivität als auch eine verbesserte Funktion und Wahrnehmung, gemäß dem PISQ-IR-Fragebogen.

Einen weiteren wesentlichen Aspekt der Beeinträchtigung der Sexualempfindung stellen Schmerzen dar, die mit hohen Muskelspannungen einhergehen, welche sowohl im Kontext mit Vulvodynie als auch mit dem Chronic-Pelvic-Pain-Syndrom auftreten. Lamvu et al. haben in ihrer Studie aus dem Jahr 2015 die Untersuchungsergebnisse von 176 Vulvodyniepatientinnen analysiert, die mehrheitlich jüngeren Alters waren (im Durchschnitt unter 30 Jahre) und ein Krankheitsgeschehen von mehr als 2 Jahren durchlaufen hatten. Ein Großteil der Patientinnen hatte, neben anderen Komorbiditäten, Dysfunktionen im Bewegungssystem, weshalb Lamvu eine Empfehlung zum routinemäßigen Screening in den Ergebnissen seiner Forschung formuliert hat. Zu einem ähnlichen Ergebnis kommen auch Biasi (2014) oder Bodden-Heidrich (1999), die im Rahmen des multifaktoriellen Geschehens das Vorhandensein von muskuloskeletalen Komponenten und die Wichtigkeit

einer multidisziplinären Zusammenarbeit betonen.

Umfassendes Behandlungskonzept: Die physiotherapeutische Behandlung umfasst daher neben lokalen Maßnahmen zur Schmerzreduktion wie z. B. Triggerpunktbehandlungen, tonusregulierenden Maßnahmen und gezielter Körperwahrnehmungsschulung auch Atemschulung und Entspannungstechniken. Spezifische Untersuchungs- und Behandlungstechniken kommen im Bereich muskulärer Dysbalancen und Instabilitäten für den Hüft- und Rumpfbereich zum Einsatz, bei Bedarf werden umliegende Körperabschnitte miteinbezogen. Wie bei allen chronischen Schmerzgeschehen sind auch hier eine längerfristige therapeutische Begleitung und eine gute Kommunikation zwischen den behandelnden Disziplinen für die Patientinnen sehr vertrauensfördernd und für den gesamten Heilungsverlauf vorteilhaft.