

# Steigerung der Effizienz des Beckenbodentrainings post partum durch das Trainingsgerät EPI-NO

Irini Papadopoulou, niedergelassene Hebamme, Ottobrunn, Dezember 2002

**In einer Versuchsgruppe von 34 Frauen – davon 76% mit Inkontinenz-Problem – wurde über einen Zeitraum von drei Wochen das übliche Beckenbodentraining durch die Arbeit mit dem Trainingsgerät EPI-NO intensiviert. Fast zwei Drittel der inkontinenten Frauen konnte durch dieses gezielte Beckenbodentraining mit Hilfsmittel ihren unkontrollierten Harnabgang in den Griff bekommen.**

34 Frauen, darunter eine Großmutter, erklärten sich im Sommer 2001 bereit, im Rahmen von Rückbildungsgymnastikgruppen zusätzlich mit EPI-NO zu trainieren.

Davon waren 44% Erstgebärende, 38% Zweitgebärende und 18% Mehrgebärende.

76% dieser Frauen klagten über unkontrollierten Harnabgang.

Bereits nach einer Woche konnten folgende positive Ergebnisse festgestellt werden:

1. Der Beckenboden-Trainer EPI-NO motivierte die Frauen zum regelmäßigen Training – auch zu Hause.

2. Beim Training vermittelte der leichte Widerstand des Ballons in der Scheide ein sicheres Gefühl dafür, die richtigen Muskeln anzuspannen. Durch den Druck-Anzeiger konnten die Versuchsteilnehmerinnen ihre Muskelkraft sichtbar machen und damit überprüfen. (91% der Frauen empfanden das als sehr motivierend). Für Frauen, die ein Problem dabei haben, ihren Beckenboden zu fühlen, ist die Druckanzeige eine große Unterstützung.

3. Die Teilnehmerinnen suchten sich einen Zeitraum zum Üben, indem sie möglichst ungestört blieben. Das bedeutete, die Übungszeit auch einzuhalten; manche übten sogar länger.

4. Das Material des EPI-NO-Gerätes wurde von 82% der Versuchsteilnehmerinnen als angenehm oder sehr angenehm empfunden, das Einführen des Ballons war bei 59% der Frauen problemlos.

Die Trainingsanleitungen wurden zu 97% als verständlich bzw. sehr verständlich beurteilt.

## **FAZIT:**

Ich war beeindruckt, nach drei Wochen festzustellen, dass die Frauen durchschnittlich 5,6 mal pro Woche mit EPI-NO geübt hatten und dass sich dadurch die auf dem Druck-Anzeiger sichtbare Muskelkraft des Beckenbodens um 60% gesteigert hatte. Nur noch 29% der Frauen klagten über unkontrollierten Harnabgang. 56% der Frauen empfanden das Training insgesamt als angenehm und hilfreich und bei 61% der Teilnehmerinnen hatte sich das Körpergefühl leicht bis deutlich verbessert.

**Das Beckenbodentraining mit EPI-NO erscheint folglich als gute Möglichkeit, die Rückbildungsgymnastik zu ergänzen. Es eignet sich besonders bei ausgeprägter Beckenbodenschwäche sowie für Frauen, die trotz intensiver Hebammenarbeit, Probleme mit dem Körpergefühl haben.**