

Kendinize zaman ayırın ...

İdrar kaçıırma / aşırı aktif mesane ve leğen kemiği altı güçlendirme hakkında bilinmesi değerli olanlar



İçindekiler

İdrar kaçırma – Bu nedir?	2
İdrar kaçırma tutamama hangi sıklıkla meydana gelmekte?	2
Sağlıklı bir mesane nasıl çalışmaktadır?	3
İdrar kaçırmanın hangi türleri bulunmaktadır?	6
Hangi muayeneler mümkündür?	8
Kendiniz ne yapabilirsiniz?	9
Hangi tedaviler mümkündür?	10
Leğen kemiği altı ve kasları	12
Leğen kemiğinin var olduğunun farkına varılmasının eğitilmesi	14
Leğen kemiği altı için öz egzersizler	16
Değerli adresler ve linkler	25

Ekseri mesane (idrar torbası) zayıflığı olarak ta tanımlanan idrar kaçırma halen hem toplumda hem de ailede veya arkadaşlar arasında hemen hemen hiç konuşulmayan tabulaştırılmış bir şikayeti olarak görülmektedir. Birçok insan bu konuya hala yanlış önyargı ve düşünce ile yaklaşıyor – örneğin güya idrar kaçırma yaşlanma sürecinin normal bir parçası imiş ve bu nedenle insan buna karşı bir şey yapamazmış gibi. Sadece kadınların idrar kaçırma problemlerinin olduğu da bazı insanların kafalarına sabit bir şekilde yerleşmiş bulunmakta.

Bu broşür ile idrar kaçırma konusunda mevcut bulunan bazı yanlışlıkları ortaya çıkarmak, olası nedenlerini ve gayet tabii tedavi olanaklarını göstermek amaçlanmaktadır.

İdrar kaçırma şikayeti altında hiç kimse sessizce ıstırap çekmemeli, bilakis tavsiye ve yardım aramalıdır!



İdrar kaçırma – Bu nedir?

İdrar kaçırma olarak her istek dışı idrar kaybı demektir. İnsan vücudu her durumda idrarı güvenli olarak vücutta tutamaz. Bu durum genellikle mesane zayıflığı olarak ta tanımlanmaktadır. Bu esnada idrar kaçırmanın değişik şekillerinire aralarındaki farkın görülmesi gerekir, çünkü kaçırma hemen idrar kaçırma değildir.

İdrar kaçırma hangi sıklıkla meydana gelmekte?

2005 senesinde yayınlanmış olan Almanya'da yapılmış olan bir ankete 18 yaşından yukarı yaklaşık 1.100 kadın ve 900 erkek katılmıştır. Bu ankette 60 yaşını aşmış bayanların yaklaşık % 27 si "istemsiz idrar kaçırmaya" maruz kaldıklarını belirtmişlerdir. Aynı yaş grubunda erkeklerin oranı ise yaklaşık % 18 olmuştur.

Sık olarak tutulamayacak derecede idrar baskısına maruz kaldığını belirten 60 yaşından yukarı erkek ve bayanların oranı da yaklaşık % 20 ile birbiri ile hemen hemen eşit.

Yalnız siz değilsiniz

60 yaşından yukarı her beş bayandan biri ve her beş erketen biri tutulması mümkün olmayan idrar baskısına maruz bulunmaktadır.

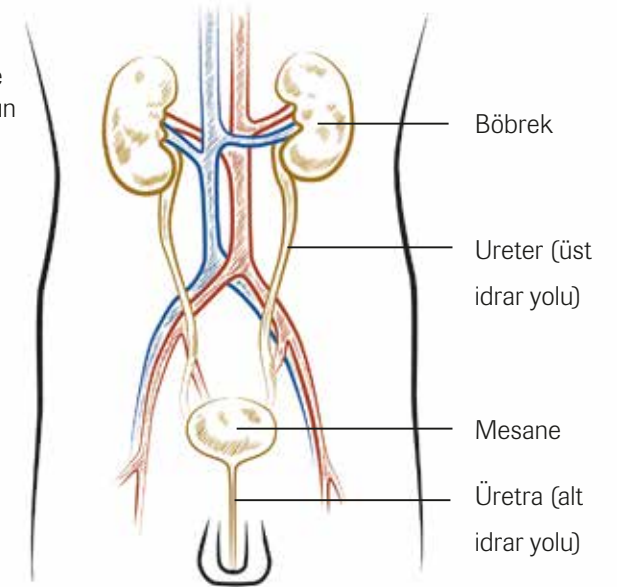


Sağlıklı bir mesane nasıl çalışmaktadır?

Böbreklerde aralıksız olarak idrar üretilmektedir ve idrar yolları üzerinden mesaneye gönderilerek orada muhafaza edilmektedir (Şekil 1).

Mesane genişleyebilen ve büzülebilen kaslardan oluşmaktadır ve normalinde 300 ile 500 ml arasında bir kapasiteye sahiptir.

Resim 1 | Böbrekler ve idrar yollarının anatomisi



Resim 2 | Mesanenin dolması ve boşalması



a) Boş mesane



b) Mesanenin dolması

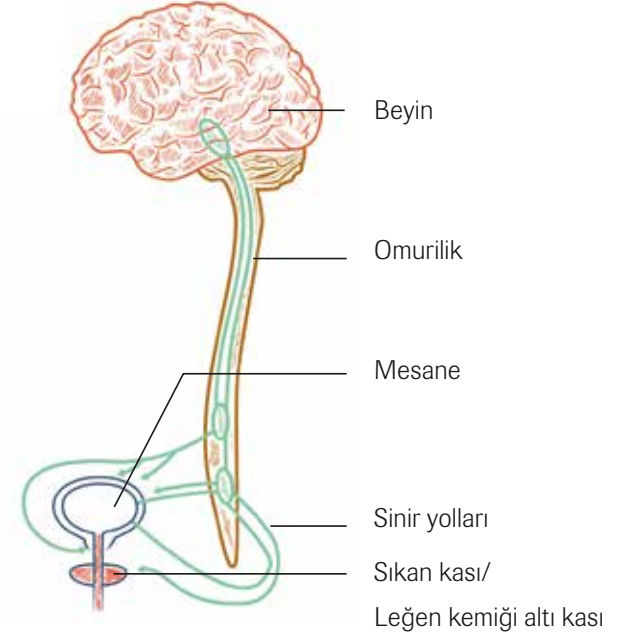


c) Mesanenin boşalması

Boşalmış durumda ve dolum esnasında mesane kasları gevşek ve sıkın kası (sfinkter) gergindir (Şekil 2a). Mesanedeki reseptörler* devamlı dolum durumunu ölçmektedirler (Şekil 2b). Bu ölçüm ise sinirler üzerinden beyne gönderilmektedir (Şekil 3). Mesanenin ilk boşaltılma arzusunun genelde 200 - 250 ml de hissedilir ve bu arzuyu bu miktarda daha gizlememiz mümkün.

İdrar torbası dolu ise sinirler üzerinden beyne boşaltmanın acil olarak yapılmasının zorunlu olduğu hakkında acil bir mesaj gönderilmektedir (Resim 3) Bu işlem istem dâhilinde gerçekleştirilebilir. Mesanenin boşalabilmesi için leğen kemiği altı kasları gevşer ve bununla birlikte sıkın kası (sfinkter) da gevşeyerek mesanenin ağzının açılması sağlanır. Aynı zamanda mesane kasları gerilmekte ve bu sayede ilave olarak mesaneden idrarın dışarıya basılması meydana gelir (Şekil 2c).

Resim 3 | Beyin ve mesane arasındaki etkileşim



24 saat içerisinde altı ile 8 arasında tuvalete gitmek normaldir. Maruz kalan şahsın bir gecede birden fazla tuvalete gitmesi gerekmekte ise burada bir nikturi (geceleri çok sık tuvalete gitme) söz konusudur.

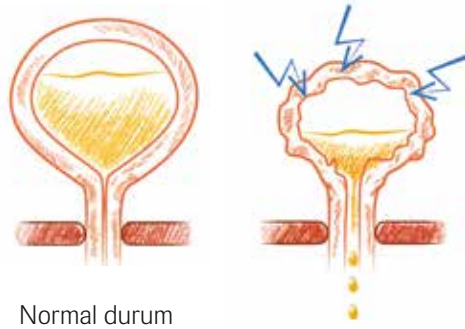
İdrar kaçırmanın hangi türleri bulunmaktadır?

İdrar kaçırmanın farklı sebeplere sahip olabilir.

Aşırı Baskıdan dolayı idrar kaçırma/Hiperaktif mesane

Tutulması mümkün olmayan, çok güçlü bir idrar baskısından dolayı zorunlu olmayıp ta istek dışı idrarını kaçırmanın meydana gelebileceği bir durum mevcut ise burada baskıdan dolayı idrarını kaçırma veya hiperaktif bir mesane söz konusudur. Maruz kalan şahıslar bir idrar baskısı meydana gelmesi durumunda vaktinde erişemeyecekleri korkusu ile tercihen yakınlarında bir tuvalet bulundurmaktadırlar. Gündüzleri ve geceleri çok sık tuvalete gidilmesi ve bu esnada ekseri sadece çok az miktarda idrar boşaltılması da bir diğer işarettir. İdrar kaçırmanın nedeni mesane kasının aniden kasılmasından veya reseptörlerin (sayfa 4 teki açıklamaya bakınız) az bir dolum miktarında mesanenin dolu olduğunu ve boşaltılmasının zorunluğu olduğunu bildirmelerinden kaynaklanabilir (Şekil 4).

Resim 4 | Baskıdan dolayı idrar kaçırma



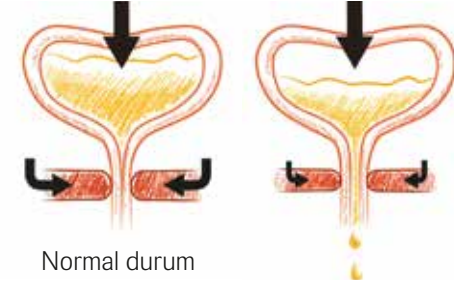
Normal durum

Yüklenmeden dolayı idrar kaçırma

TYük kaldırma, öksürme, hışırtma veya gülme esnasında irade dışı bir idrar kaçırma meydana gelmekte ise, burada yüklenmeden dolayı bir idrar kaçırma söz konusudur. Böyle bir durumda sıkı mesaneye uygulanan yüksek baskıya karşı koyamamaktadır.

Ve idrar kaçırma meydana gelmektedir. Bayanlarda bunun nedeni ekseri zayıf leğen kemiği altı kasıdır. Bu şekilde idrar kaçırmanın nedeni erkeklerde ise bir prostat ameliyatından sonra meydana gelebilmektedir (Şekil 5).

Resim 5 | Yüklenmeden dolayı idrar kaçırma



Normal durum

Karışık idrar kaçırma

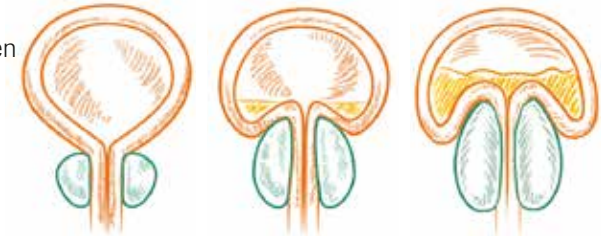
Baskıdan dolayı ve yüklenmeden dolayı idrar kaçırma durumu birlikte de ortaya çıkabilir.

Taşmadan dolayı idrar kaçırma

İdrar kaçırmanın bu şekilde mesanenin "taşmasından" dolayı irade dışı bir idrar kaçırma durumu ortaya çıkmaktadır. İdrar yollarında bir akış engellenme veya mesane kaslarının zayıf olmasından dolayı mesane tam olarak boşalamamaktadır.

mesane daima aşırı şekilde dolu ve idrar boşaltma esnasında ise mesane damla şeklinde boşalabilmekte. İdrar boşaltmadan sonra mesanede önemli miktarda idrar geride kalmaktadır. Bu şekilde idrar kaçırılmasına erkekler ekseri iyi huylu bir prostat büyümesinden dolayı maruz kalmaktadır (Şekil 6).

Resim 6 | Prostat büyümesinden dolayı idrar kaçırma



Normal durum

Hangi muayeneler mümkündür?

İlk önce doktorunuz sizden genel sağlık durumunuz ve semptomlar hakkında geniş kapsamlı bilgi isteyecektir.

Miktionsprotokoll				
1. Tag, Datum: _____				
Uhrzeit	Trinkmenge (ml)	Harnmenge (ml)	Harnabgang (ml/min)	Erhöhter Schweißgrad?
00-01				
01-02				
02-03				
03-04				
04-05				
05-06				
06-07				
07-08				
08-09				
09-10				
10-11				
11-12				
12-13				
13-14				
14-15				
15-16				
16-17				
17-18				
18-19				
19-20				
20-21				
21-22				
22-23				
23-24				
Gesamt:				

1) Schweregrad des Harnabgangs: x = schwach, xx = normal
2) Schweregrad des Erhöhten: x = geringe Tropfen, xx = deutlich

Doktorunuz için sizin içme ve idrar yapma protokolünüz çok önemli olmaktadır.

Bu protokolda içme miktarları, tuvalete çıkma sayısı, her tuvalete çıkışta boşaltılan idrar miktarı ve idrar baskı ile idrar kaçırma safhaları kayıt edilecektir. En iyisi bu protokolü üç günlük tutmanızdır.

Açıklama

İdrar yapma protokolünü doktorunuzdan veya İnternet'ten www.apogepha.de adresinden temin edebilirsiniz

İdrar muayenesi, vücut muayenesi ve mesanenin ve böbreklerin bir ultrason muayenesi de standart muayenelere dahildir.

Durumun aydınlatılması için daha fazla teşhis gerekli olması durumunda örneğin mesaneye ayna atılması veya mesaneye yapılan basıncın ölçülmesi muayeneleri yapılabilir.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Fazla kilo, kabızlık ve zayıf bir leğen kemiği altı idrar kaçırma şikayetinin meydana gelmesinin risk faktörlerindedir. Sağlıklı bir beslenme ve yeterli derecede hareket aşırı kilodan korumaktadır. Valking, bisiklet kullanma veya yüzme yada yoga gibi sporlar leğen kemiği altının antrenman yapmasını sağlamaktadır.

Kabızlık, tuvalet esnasında meydana gelen yüksek basınçtan dolayı kapatma kasları sistemine aşırı derecede yüklenmeye neden olmaktadır. Sebze, meyve ve selülozlar ile her gün dengeli bir şekilde altı beslenme düzenli büyük tuvalete çıkmayı desteklemekte ve böylelikle leğen kemiği altının yükünü almaktadır.

Bilhassa bir çocuk dünyaya getirdikten sonra bayanlar leğen kemiği antrenmanları ile idrar kaçırma şikayetini etkili bir şekilde önleyebilir.

Yeterli derecede çok içilmesi önemlidir. Günlük 1,5 ile 2 litre arasında içilmesi tavsiye edilmektedir. Su atan ilaçların (Diuretika olarak adlandırılan ilaçlar) etkisi bu esnada göz önünde bulundurulmalıdır. Yeterli derecede içme mesaneye antrenman sağlamaktadır. Ayrıca sıvı yetersizliği mesaneyi ilave olarak tahrik etmekte ve idrar yolları enfeksiyonlarının meydana çıkmasını kolaylaştıran konsantre idrara yol açmaktadır.



Hangi tedaviler mümkündür?

İdrar kaçırmının nedenlerine göre değişik tedavi olanakları bulunmaktadır.

Baskıdan dolayı idrar kaçırma/aşırı aktif mesane

İlk adım olarak mesane antrenmanı denilen işlem olmalıdır. Günlük yaşamda değişik uygulamalar ile mesaneye kontrol altına alabilmeyi tekrar öğrenebilirsiniz. Bu esnada bir içme ve idrar boşaltma protokolünün tutulması önemlidir.

Aşağıdaki işlemler mesane antrenmanına dâhildir:

- Düzenli olarak tuvalete gitme
- Önleyici olarak tuvalete gitmeden sakınma
- Tuvalete çıkma zamanını uzatmaya
- İlk idrar baskısına hemen boyun eğmeme
- Düzenli ve yeterli miktarda içme

Mesane antrenmanı ile mesane kasının daha güçlü genişlemesi ve tekrar daha fazla idrar depolamasının antrenmanı yapılmaktadır. Eğer sadece mesane antrenmanı tek başına yeterli olmaz ise, etkili ilaçlar mevcuttur. Bu ilaçlar doğrudan doğruya olarak mesaneye etki yapmaktadır ve mesane kasının kontrolsüz olarak kasılmasını önleyerek mesanenin kapsamının artmasını sağlamaktadır. Bu durum ise genel olarak idrarın gelme hissini daha nadir meydana gelmesini, tuvalete gitmenin azalmasını, her tuvalete gidişte boşaltılan idrar miktarının artmasını ve istem dışı idrar kaçırmının azalmasını meydana getirecektir.

Özellikle ağır durumlarda veya ilaç ile yapılan tedaviye tahammül edilememesi durumlarında mesane kasını uzun süre aksatacak olan bir ilaç mesaneye enjekte edilebilir.

Yüklenmeden dolayı idrar kaçırma

Leğen kemiği altı antrenmanı daima yüklenmeden dolayı idrar kaçırma tedavisinin başlangıcında yapılmalıdır. Leğen kemiği altının güçlendirilmesi için değişik metotlar bulunmaktadır:

- Fizyoterapist gözetiminde gereken egzersizler öğrenilmesi
- Bayanlar için: Vajina fitillerinin kullanılması
- Değişik elektro uyarmı metotları
- Biyo geri bildirim metodu
- Manyetikli sandalye terapisi
- Vibrasyon terapisi

Bazı durumlarda bir ilaç ile dış kapatma kasının kapatma fonksiyonu iyileştirilebilir.

Bayanlarda menopoz döneminden sonra lokal östrojen idrar kaçırma semptomatiğinin iyileşmesine yardımcı olabilmektedir. Ağır durumlarda leğen kemiği altı fonksiyonun tekrar düzeltilmesi için ameliyat kaçınılmaz olmaktadır. Bu durumda ise bayanlar ve erkekler için değişik ameliyat yöntemleri bulunmaktadır.

Taşmadan dolayı idrar kaçırma

Taşmadan dolayı idrar kaçırma tedavisi nedenine göre uygulanmaktadır. İyi huylu prostat büyümesi akışın önlenmesinin sorumlusu ise, bu durum ilaçla veya ameliyat ile tedavi edilmelidir. Zayıf bir mesane kası ilaç ile tedavi edilebilmektedir.



Ailenizle veya tanıdıklarınızla problemlerinizi hakkında konuşunuz – bu durum sizi hafifletecek ve izolasyondan koruyacaktır.

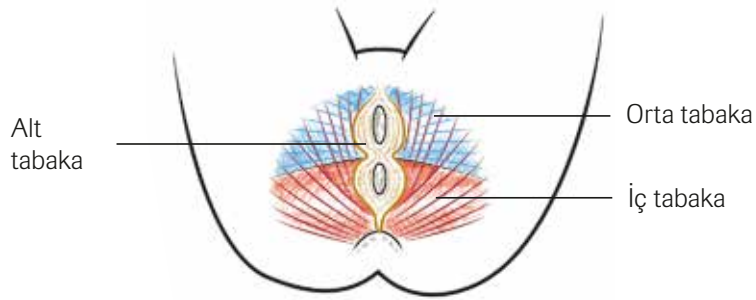
Doktorunuza güvenin – o size yardımcı olacaktır.

İlerideki sayfalarda leğen kemiği altı kuruluma ve mesane ile bağırsağın kapatma fonksiyonu hakkında bilgiler verilmektedir. Ayrıca sizin için leğen kemiği altı kaslarını güçlendirmek için amacıyla egzersizler hazırladık.

Leğen kemiği altı ve kasları

Leğen kemiği altı el tabağı kalınlığındadır, kaslardan, bağ dokusundan oluşmakta ve ufak leğen organlarının (mesane, bağırsak ve rahim) “askılı yatağı” olarak görev yapmaktadır. Leğen altının iç kas tabakası (iç, orta ve dış) (Resim 7) üst üste bulunmakta ufak leğenin organlarının doğru pozisyonlarda tutulmasını sağlamaktadır.

Resim 7 | Leğen kemiği altı



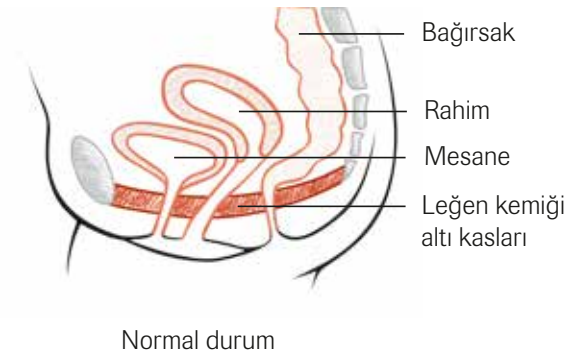
İç tabaka leğen bölümün iç kısmının tamamında katman şeklinde gerilmiş ve ön tarafta bulunan kasık kemiğinden arka tarafta bulunan kuyruk kemiğine kadar uzanmaktadır. Bu tabaka en güçlü ve en geniş tabakadır ve organların ana yükünü taşımaktadır.

Orta tabaka çaprazlamasına uzanmakta oturma kemiği çıkıntılarını bağlamaktadır. Orta tabaka iç tabakanın üst kısmında, mesanenin hemen altında bulunmakta yukarıdan mesaneye ve leğen altına etki yapan baskıyı yakalamak ve idrar kaçırmayı önlemek için önemlidir.

Dış tabaka hemen derinin altında bulunmaktadır ve bir sekiz şeklinde vücut açıklıkları etrafında dolanarak idrar yolları ile makatın kapatma kaslarını içermektedir. Bu tabaka ilave olarak bayanlarda vajinanın erkeklerde ise erkeklik organının çevresini kaplamaktadır.

Leğen kemiği altı kaslarının zayıflaması durumunda ufak leğen altı organlarının yerlerinden kayma durumu meydana gelebilir. Böyle bir durumda da kapatma kası işlevini tam olarak yerine getiremeyebilir (Resim 8).

Resim 8 | Leğen kemiği altı zayıflığı



Leğen kemiği altı zayıflığı

Leğen kemiği altının var olduğunun fark edilmesi

Sert bir sandalye veya bir oturak üzerine oturun, ayaklar kalçadan birbirinden açık olacak ve vücut dik vaziyette ve omuzlar gevşek duracak. Düşüncelerinizle kasık kemiğine, kuyruk sokumu kemiğine ve her iki oturak kemiklerine gidiniz. Ellerinizi gevşek olarak bacaklarınızın üst kısmına koyunuz (Resim 1).

Leğen kemiğinizi oturak kemikleri üzerinden arakaya doğru yuvarlayın – omurga kemiği yuvarlak duruma gelecektir (Resim 2).

Leğen kemiğinizi oturak kemikleri üzerinden öne doğru yuvarlayın – bir oyuk omurga oluşacaktır (Resim 3) – ondan sonra tekrar başlangıç pozisyonuna geliniz.

Nefes alıp verme

Başlangıç pozisyonundan itibaren burundan nefes alın, bu esnada karın öne doğru şişecektir ondan sonra yavaşça sanki bir mumu üfleyerek söndürmek istiyormuşsunuz gibi nefes verin. Nefes vermekle leğen kemiği kasını germektesiniz, nefes almakla ise leğen kemiği kası tekrar gevşetmektesiniz.

Bilgi

Bu broşürde bulunan bütün egzersizleri her bir antrenmanda 6 – 10 defa tekrarlamamız ve gerilimi her defasında 6 – 8 saniye tutmanız gerekir.



Hedefe yönelik leğen kemiği altı antrenmanı

Egzersiz 1

Ana pozisyona geçin (Resim 4). Hafif eğilmiş vaziyette nefes alırken bir bacağınızı kaldırın. Leğen kemiği altı aktif olacaktır – omurga kemiği yuvarlak duruma gelecek, gergin vaziyette biraz tutun, ayağınızı tekrar indirin ve nefes alırken leğen kemiği altı gerilimini gevşetin (Resim 5) Bu egzersizi ayaklarınızı değiştirerek tekrarlayın.



4

Ana pozisyon

Ayaklar kalçadan açık, üst vücut düz, omuzlar gergin, eller gevşek olarak bacakların üst kısmının üzerine konulacak.



5



6

Egzersiz 2

Ana pozisyona geçiniz (Resim 4). Nefes alırken leğen kemiği altını gerdirin ve kollarınızı başınızın üzerine kaldırın, dirsekler bu esnada hafif kıvrılmış olacak. Gerilimi tutun. Nefes alırken kollarınızı tekrar indirin ve gerilimi çözün (Resim 6).

Egzersiz 3

Bir oturak veya sandalye üzerine örneğin uzunlamasına bir havlu veya çukur yastık serin ve üzerine oturun. Düşüncelerinizi şimdi havlu rulosuna odaklayın ve leğen kemiği altı kasları ile havluyu yakalamak istediğinizi düşünün ve bu esnada nefesinizi verin (Resim 7).



7



8

Egzersiz 4

Uzanmış bir şekilde sırt üstü yatın, ellerinizi gevşek bir durumda vücudunuzu yan taraflarına yerleştirin ve bacak bacak üstüne atın (Resim 8). Nefes verirken bacaklarınızı birbirine doğru bastırın, bu esnada leğen altı kemiği kası gerilecektir. Nefes alırken gerginliği çözün.



Egzersizler

Bütün egzersizler hem bayanlar hem de erkeler tarafından uygulanabilir. Leğen kemiği altının hedefe yönelik gerdirilmesi örneğin ereksiyon gücünü de artırmaktadır.

Egzersiz 5

Bir minder üzerine rahatça yatın, kollarınızı vücudunuzun yan taraflarına gevşekçe koyun, bacaklar eğri bir şekilde ve kalçadan açık olacak (Resim 9) Nefes alma esnasında karnınızla örneğin bir pamuklu yün topunu emdiğinizizi düşünün. Oturak kemikleri biraz birbirlerine doğru yaklaşır, leğen kemiği devrilir ve sırt yumrulaşır. Gerilimi tutun ve nefes alırken gevşetin.



9

Egzersiz 6

Bacaklar yine kalçadan ayrılmış vaziyette. Leğen kemiğinizi değişik istikametlere devirin. Bu esnada bir saat kadranını düşünün ve leğen kemiğini saat 12.00 istikametine ve saat 06.00 istikametine ve arkasından saat 03.00 istikametine devirin (Resim 10).



10



Egzersiz 7

Bacaklar yine kalçadan açılmış vaziyette (Resim 11). Nefes verirken tekrar leğen kemiği gerilimini kuruyorsunuz ve kalçanızı kaldırarak köprü vaziyetini alıyorsunuz (Resim 12). Nefes alırken kalçanızı tekrar aşağı zemine indiriyorsunuz ve gerilimi gevşetiyorsunuz.

Egzersiz 8

Dik olarak dikiliniz, dizler hafif eğik ve bacaklar kalçadan açık vaziyette. Bir elinizi karnınızın alt kısmına diğer elinizi de kuyruk sokumuna yerleştiriyorsunuz. Leğen kemiğinizi yavaşça öne doğru (Resim 13) ve arakaya doğru çekiyorsunuz (Resim 14) ve hareketi elleriniz ile destekliyorsunuz. Leğen kemiği bu esnada size rahatsızlık vermeyecek şekilde devrilmesi gerekir.





Egzersiz 9

Tekrar ayakta dikilin, dizler hafif eğik ve ayaklar kalçadan açık vaziyette. Nefes verirken bilinçli olarak leğen kemiğini gerdiriyorsunuz. Gerginliği tutuyorsunuz ve bu durumda bir ayak merdiveni veya yüksek ve sağlam bir altlık üzerine çıkıyorsunuz (Resim 15).

Bu egzersiz esnasında olduğunuz yerde koşabilirsiniz de, ağırlığınızı bu esnada bir sol bir de sağ bacak üzerine verebilir veya bir merdivenden yukarı çıkabilirsiniz.

15

Bilgilendirme

Burada tanıtmış olduğumuz egzersizler leğen kemiği altı kasları antrenmanı için bir kılavuz oluşturmaktadır. Kendinize uygun bir egzersiz programı düzenleyin. Bu şekilde şikâyetlerinizin önemli derecede azalmasını sağlayabilirsiniz.

Leğen kemiği altı kaslarının güçlendirilmesi için egzersizlere genel bakış (bu sayfayı söküp alabilirsiniz)

Leğen kemiği altının var olduğunun farkına varılması



Egzersiz 1



Egzersiz 2



Egzersiz 3



Egzersiz 4



Egzersiz 5



Egzersiz 6



Egzersiz 7



Egzersiz 8



Egzersiz 9



Başarılar!

Günlük hayat için tavsiyeler

(bu sayfayı söküp alabilirsiniz)

- Dengeli beslenin (çok sebze, meyve ve kepekli un mamulleri) ve yeterli derecede hareket edin – bu durum sizi aşırı kilolardan ve kabızlıktan koruyacaktır.
- Yeterli derecede çok için – günde en az 1,5 ile 2 litre arasında.



- Vücudunuz düz durumda iken omuz üzerinden yan tarafa doğru öksürün veya hapşırın. Bu esnada mesaneye yapılan baskı zayıflayacaktır (sağdaki resim).
- Diş fırçalama, yemek pişirme vesaire faaliyetler esnasında leğen kemiğinizi bilinçli olarak gerdirin.
- Yük kaldırma ve taşıma esnasında vücudunuza yük binmemesine dikkat edin ve ağır yük kaldırmaktan sakının.
- Kuvvetli bir idrar baskısı olması durumunda derince karnınıza nefes alın ve yavaşça tekrar nefes verin.
- İlk idrar baskısına boyun eğmeyin ve idrar boşaltmayı geciktirin. Tuvalete gitmeyi geciktirmek için kendinizi başka şeyler ile meşgul edin.
- Örneğin yoga veya gevşeme egzersizleri ile gerilim gevşetme tekniklerini öğrenin.

Değerli adresler ve linkler:

Deutsche Kontinenz Gesellschaft

(Alman kontinans toplumu)

Burada yakınınızda bulunan destek grupları, sertifikalı danışma merkezleri kontinans ve leğen kemiği merkezleri bulacaksınız:

www.kontinenz-gesellschaft.de

Uzman fizyoterapistler

www.ag-ggup.de adresi altında Federal Almanya çapında Psikoterapistler / Fizyoterapistler Merkez Federasyonundan jinekoloji, doğum yardımı, üroloji ve proktoloji çalışma grubunda uzman fizyoterapistlerin listesini bulacaksınız.

İdrar kaçırma / aşırı aktif mesane hakkında bilgileri ve değişik servis sunumlarını şu adres altında bulabilirsiniz:

www.harninkontinenz-info.de

Impressum

Bu broşür Dresden de üroloji uzmanı tıp doktoru İna Baumann ve Dresden de fizyoterapist Annerose Schubert ile müşterek çalışma ile hazırlanmıştır.

Fotoğraflar:

Alte Eule Photography, Leipzig

Sayfa 2: shutterstock.com / Andrew Bassett

Düzenleme ve resimler:

Z&Z Agentur Dresden



APOGEPHA Arzneimittel GmbH, Kyffhäuserstraße 27, 01309 Dresden
Tel 0351 3363-3, Fax 0351 3363-440, info@apogepha.de, www.apogepha.de