



Der Beckenboden

Lernfeld 3B k



Der Beckenboden

- heimlicher Helfer?
- Netzwerk aus Muskeln, Bindegewebsschichten und Faszien spannt er zwischen den Sitzbeinhöckern, dem Schambein und dem Steißbein.
- Im Folgenden soll seine Anatomie und Physiologie genauer im Zusammenhang des harnableitenden Systems betrachtet werden.

Die Harnblase

- Die Harnblase als dehnbares Hohlmuskelorgan soll Urin sammeln und auffangen und entleeren.
- Sie liegt direkt auf dem Beckenbodenmuskeln im kleinen Becken und fast altersabhängig 300-600 ml, wobei auch größere Mengen gehalten werden können.

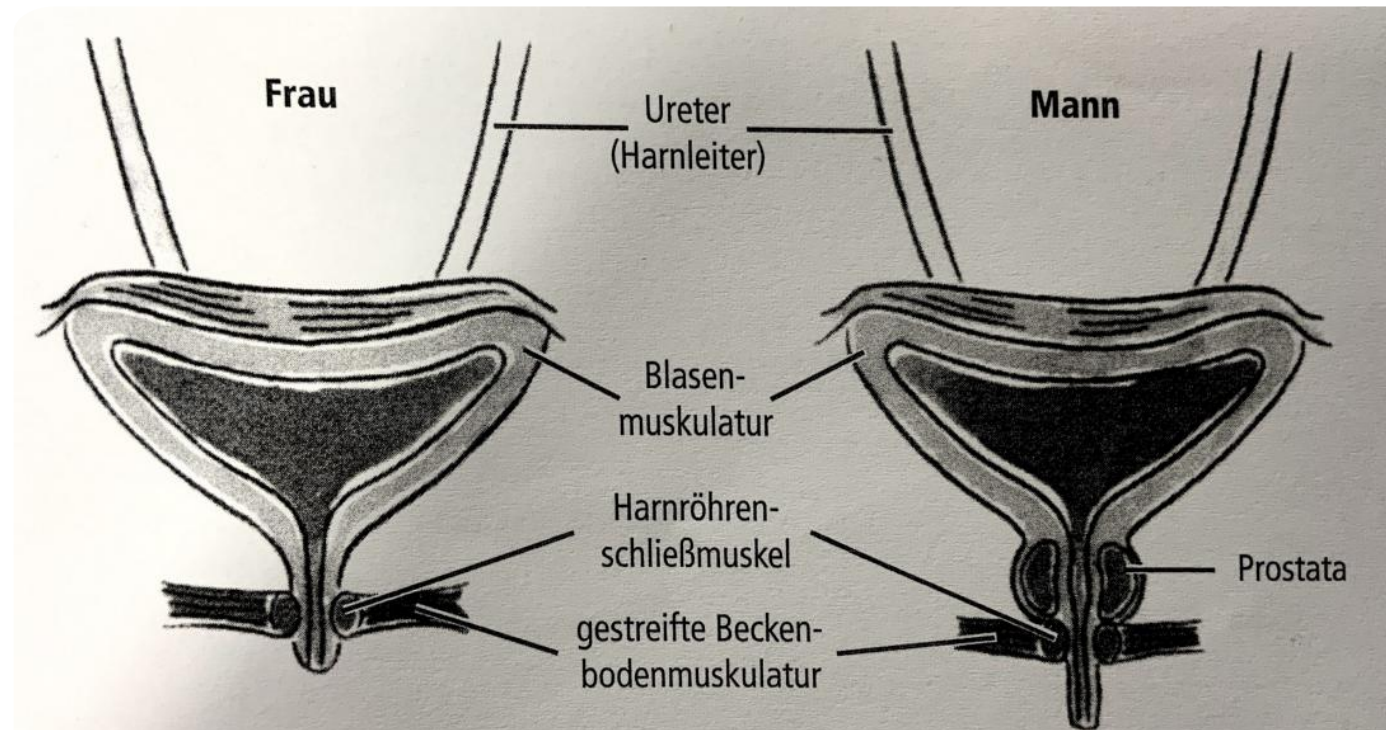


Abbildung 3-1 Der untere Harntrakt. In Anlehnung an: Newman (2002): *Managing and Treating Urinary Incontinence*. Courtesy of Pharmacia

Die Harnröhre

- Der dünne muskuläre Schlauch ist mit Schleimhaut ausgekleidet und leitet den Urin aus dem Körper, wobei die weibliche Harnröhre ca, 3,5-5 cm und die männliche 20-25 cm lang ist. Durch den externen und internen Sphinkter zwischen Blase und Harnröhre wird der Verschluss gewährleistet.
 - Interner Sphinkter = unwillentlich
 - Externen Sphinkter = willentlich
 - Achtung: Die Elastizität der weiblichen Harnröhre ist von Östrogenen abhängig. Das Hormon sorgt für die Bildung vieler ineinander greifender Falten der Harnröhreninnenwand, so dass ein dichter Verschluss entsteht.
- Was bedeutet dies bei einem Entzug von Östrogenen während einer Anti-Östrogentherapie oder in den Wechseljahren?

Ablauf einer Miktion

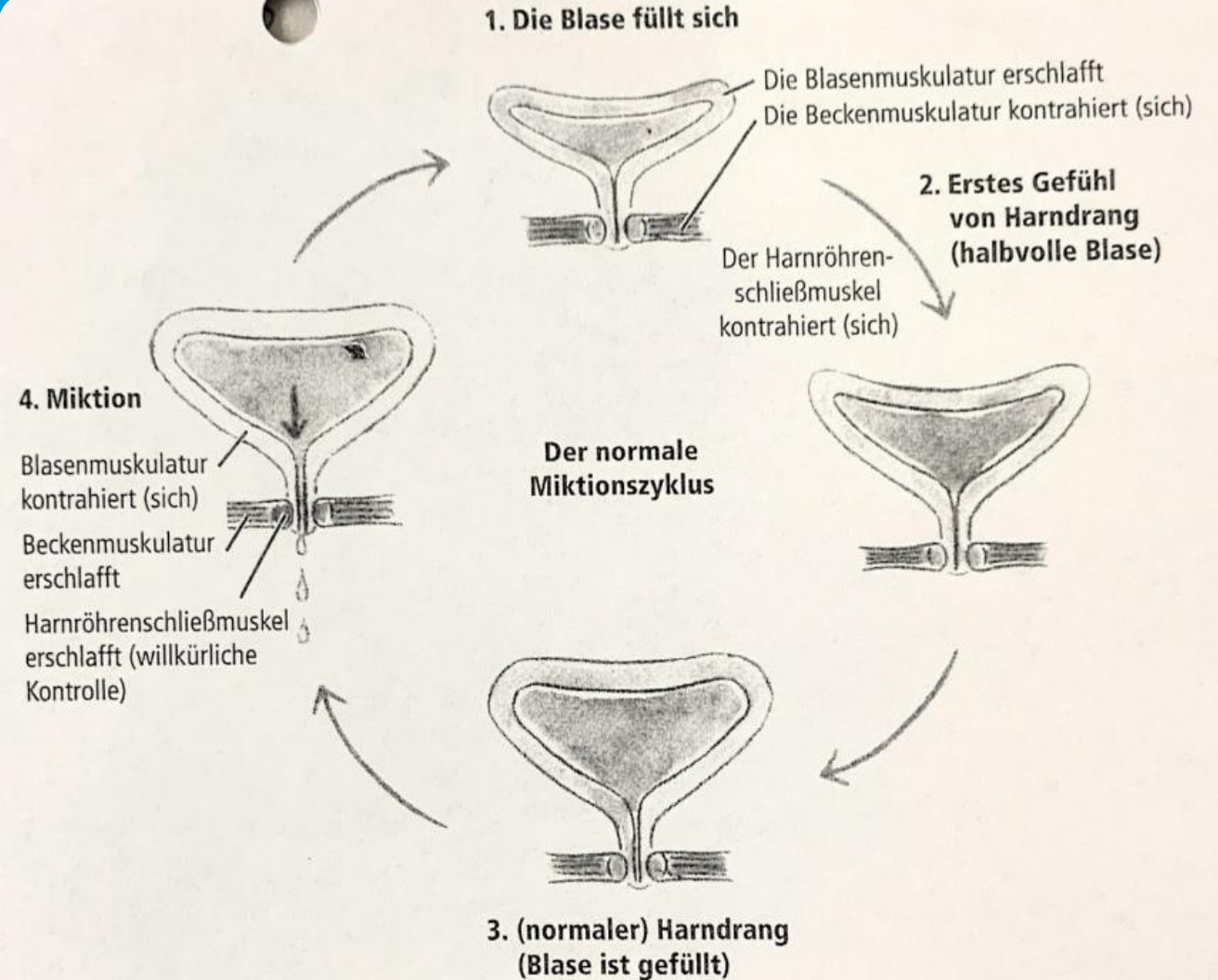
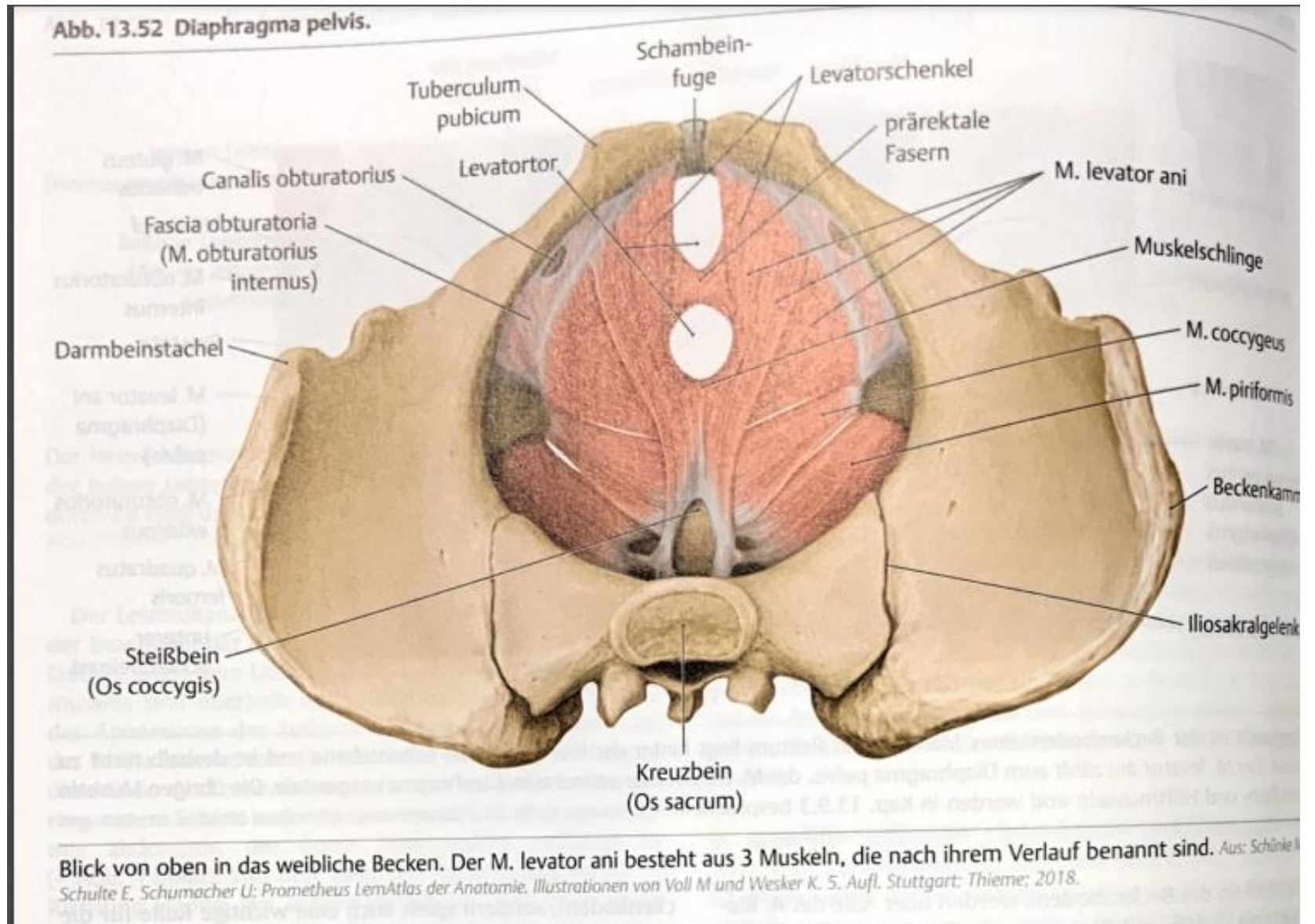


Abbildung 3-2 Miktionsablauf. In Anlehnung an: Newman (2002): *Managing and Treating Urinary Incontinence*. Courtesy of Pharmacia

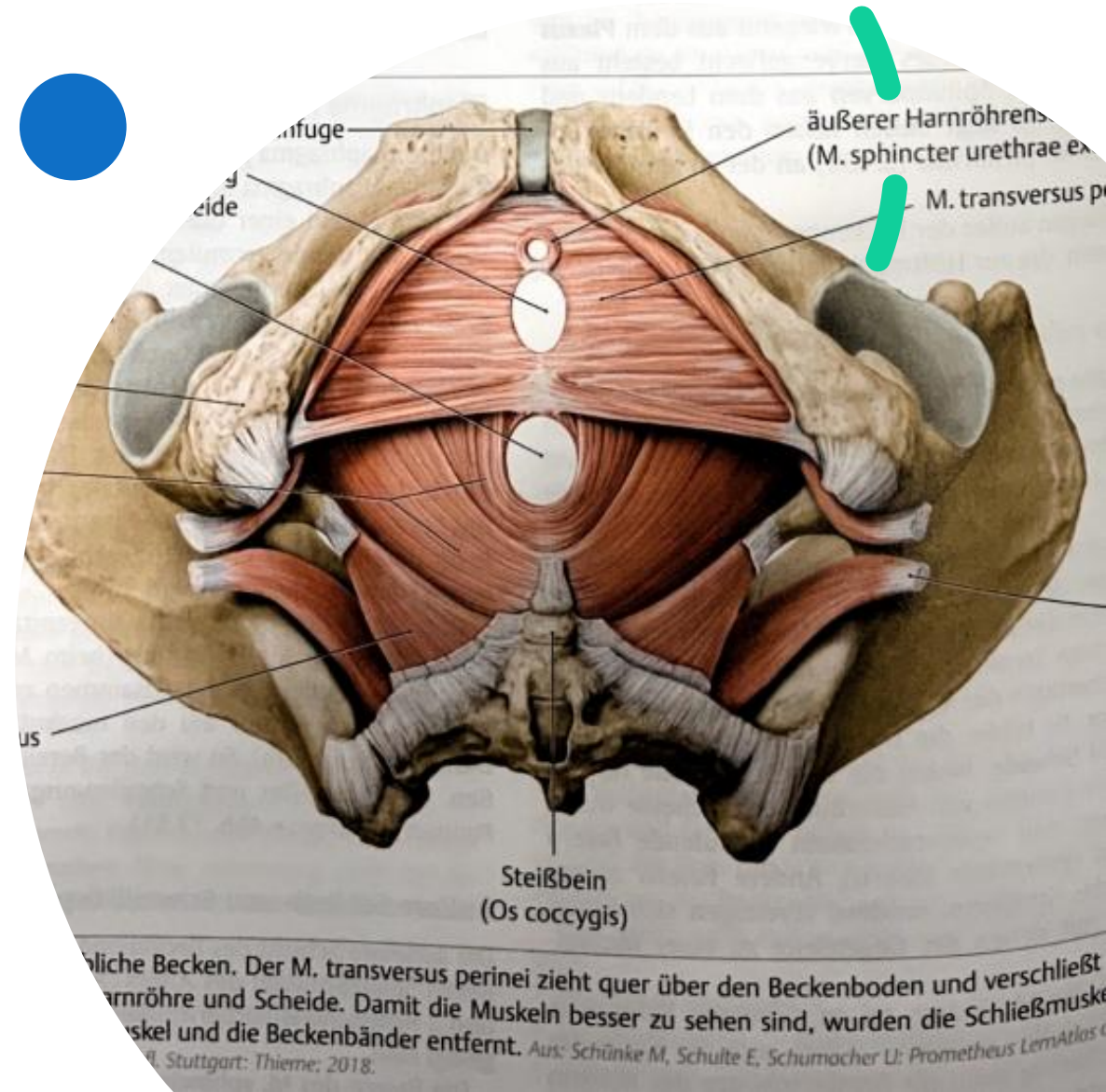
Die Miktion

- Die Miktion ist komplex und setzt ein intaktes Nervensystem und Gehirn voraus.
- Während der Füllung werden Dehnungsrezeptoren in der Blasenwand aktiviert und dieser Reiz wird an das Rückenmark übertragen.
- Ab einem bestimmten Füllungsgrad entsteht das Gefühl des Harndrangs, der durch das Gehirn kontrolliert werden kann und eine reflexartige Entleerung verhindert.
- Durch die koordinierte Erschlaffung der Spinkter, des Beckenbodens und der Kontraktion des Detrusors kann die Blase entleert werden.
- Sehen Sie sich die Abbildung auf der vorangegangenen Seite noch einmal an.

I Care (2. Aufl.) Anatomische Darstellung



- Die Komplexität des Muskelgeflechtes sollte auch beim späteren Trainieren und Anleiten zu einem Kontinenztraining beachtet werden.



Funktion des Beckenbodens bei der Kontinenz

In der folgenden Abbildung ist die Funktion der Muskelschlinge auch für die Stuhlkontinenz gut schematisch dargestellt.

