



...für Ihre Gesundheit

ENURESIS

Einnässen bei Kindern, tagsüber/nachts





Normale Blasenfunktion...

- Die Blase kann Urin speichern und wieder entleeren (an dafür vorgesehenen Orten).

Diese Funktionen werden reflektorisch und willentlich gesteuert. Dies erfordert ein gutes Zusammenspiel der Wahrnehmung und koordinativen Fähigkeiten des Kindes, und natürlich auch eine altersentsprechende Reifung. Körperliche Probleme führen zu einer hohen psychischen Belastung der betroffenen Kinder und der Eltern.

- Die Nieren produzieren kontinuierlich Urin, ca. 100 ml / pro Stunde. Der Urin wird über die Harnleiter in die Blase transportiert.

Die Blase ist ein Hohlmuskel (Detrusor), der sich während der **Speicherphase** langsam dehnt.

Die zunehmende Dehnung wird an das Gehirn gemeldet. Bei einer angemessenen Füllung (Alter des Kindes $\times 30$, + 30 ml) entscheidet sich das Kind, zur Toilette zu gehen, sitzt entspannt auf der Toilette, mit Fußkontakt zum Boden, entspannt bewusst den äußeren Schließmuskel (Sphincter), gibt das Signal zur **Entleerung**, der innere Schließmuskel entspannt sich reflektorisch.

Jetzt kontrahiert sich der Blasenmuskel und der Urin strömt aus. Zunächst ist die Urinmenge klein, dann mehr, dann wieder weniger = Glockenkurve.

Für die Entleerung ist keine willkürliche Muskelanstrengung notwendig, (nicht „drücken“). Danach beginnt die nächste Speicherphase.

In der Nacht wird durch den Einfluss des antidiuretischen Hormons weniger Urin produziert, normalerweise findet nachts keine Entleerung statt. Wenn es doch mal notwendig ist, wird das Kind rechtzeitig wach und geht zur Toilette.



Blasenfunktionsstörung...

■ **Drangblase, overactive Bladder**

Während der Speicherphase setzt der Entleerungsreflex ein, die Kinder haben einen starken Harndrang, trippeln, oder fassen sich in den Schritt, schaffen es kaum bis zur Toilette.

Therapie: Verhalten ändern, ruhig weiteratmen, „Speichergespräch“, evtl. Medikamente.

■ **Miktionsaufschub**

Die Kinder gehen (aus unterschiedlichen Gründen) nicht zur Toilette, die normale Füllung der Blase wird überschritten, durch die übermäßig gedehnte Blasenwand wird der Füllungsstatus der Blase immer schlechter wahrgenommen, irgendwann kann der Urin nicht mehr zurückgehalten werden.

Therapie: Verhaltensänderung, „Fähnchenkalender“.

■ **Sphincter-Detrusor-Dysfunktion**

Das Zusammenspiel Kontraktion des Blasenmuskels und gleichzeitig Entspannung des unwillkürlichen inneren Schließmuskels ist gestört. Der Urin muss herausgedrückt werden, keine Glockenkurve. Therapie: Wahrnehmungsübungen, Biofeedback.

■ **Giggelinkontinenz**

Heftige Lachanfalle führen zu einer ganz nassen Hose. (Reflexgeschehen in der Brustwirbelsäule. Therapie: Verhalten anpassen, weiteratmen.

■ **Enuresis (nocturna)**

Nächtliches Einnässen. Oft sind die Kinder schwer erweckbar, das antidiuretische Hormon wird nicht in ausreichender Menge gebildet. Es gibt also große Mengen an Urin und die Kinder werden nicht wach. Meist liegt eine Reifungsverzögerung des Gehirns zu Grunde. Zusätzlich oft Verstopfung, ADHS, genetische Belastung. Therapie: Medikamente, Wahrnehmung verbessern, Verantwortung übernehmen, rechtzeitig wach zu werden, Klingelhose.



Was ist zu tun?

- Erst werden die Probleme behandelt, die am Tag auftreten, ein guter Anhaltspunkt, ob eine/welche Störung vorliegt, liefert ein Miktionsprotokoll; zu frühes Therapieren der nächtlichen Probleme führt zu Verschlimmerung.

Die Kinder brauchen gute Vorbilder für ein angemessenes Toilettenverhalten. Sie lernen, die Verantwortung für ihr Verhalten zu übernehmen: „Du bist der Chef für die Blase!“.

Bei verhaltenstherapeutischen Maßnahmen sollte die Kooperation belohnt werden, nicht der Erfolg.

■ Physiotherapie

Altersentsprechende Information über die Blasenfunktion, Wahrnehmungsübungen, Entspannungsübungen (im Gegensatz zu Erwachsenen ist der Beckenboden nicht zu schwach), Atemübungen, Fußübungen, mundmotorische Übungen, Wirbelsäulenaufrichtung, Tagebuch: die Möglichkeiten nutzen, im Alltag etwas zu verändern, auf die Körperfunktion achten.

Sämtliche Inhalte, Texte und Graphiken sind urheberrechtlich geschützt. Sie dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung weder ganz noch auszugsweise kopiert, verändert, vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Text/Inhalt: A.Wiemer, Layout/Illustration: N.Brinker

ALEXANDRA WIEMER

staatl. geprüfte Physiotherapeutin
Heilpraktikerin

Oestinghauser Straße 1, 59494 Soest
Telefon: 02921-8378

www.physiotherapie-wiemer.de
info@physiotherapie-wiemer.de
