

Journal für  
**Urologie und Urogynäkologie**

Zeitschrift für Urologie und Urogynäkologie in Klinik und Praxis

**Inkontinenz und Sport**

Tamussino K, Lippitt G

*Journal für Urologie und*

*Urogynäkologie 2005; 12 (Sonderheft*

*4) (Ausgabe für Österreich), 24*

**Homepage:**

**[www.kup.at/urologie](http://www.kup.at/urologie)**

**Online-Datenbank mit  
Autoren- und Stichwortsuche**

**Indexed in Scopus**

**Member of the**



**[www.kup.at/urologie](http://www.kup.at/urologie)**

**Krause & Pachernegg GmbH · VERLAG für MEDIZIN und WIRTSCHAFT · A-3003 Gablitz**

**P. b. b. 022031116M, Verlagspostamt: 3002 Purkersdorf, Erscheinungsort: 3003 Gablitz**

# Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

## Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

**Dann sind Sie hier richtig**



## INKONTINENZ UND SPORT

### ZUSAMMENFASSUNG

Regelmäßige körperliche Bewegung und Sport haben eine Reihe positiver gesundheitlicher Effekte. Harninkontinenz kommt nicht selten während sportlichen Aktivitäten vor, sowohl bei Leistungssportlerinnen (bis 80 %), als auch in der allgemeinen Bevölkerung (etwa 16 %). Bei etwa 10 % von Frauen stellt Inkontinenz eine Barriere zur sportlichen Aktivität da. Die Thematik sollte angesprochen und ggf. behandelt werden.

### INKONTINENZ UND SPORT

Regelmäßige körperliche Bewegung senkt das Risiko für Diabetes, Hypertonie und Kolonkarzinom und verbessert Knochen- und Muskelstärke und psychologisches Wohlbefinden. Regelmäßige Bewegung senkt auch den Körperfettanteil – sicherlich ein positiver Effekt in Zeiten zunehmender Adipositasraten.

In der täglichen Praxis berichten Frauen oft über ungewollten Harnverlust bei Aktivitäten wie Wandern (v.a. Bergabgehen), Laufen, Turnen und Tanzen. Nicht selten begrenzen oder stellen Frauen diese Aktivitäten ein, um eine

Inkontinenz nicht zu provozieren. Oft sind dies Frauen, für die sportliche Aktivitäten körperlich (und sozial) erwünscht sind.

Aber auch junge Leistungssportlerinnen können von Inkontinenz betroffen sein. In einer dänischen Studie von 291 Leistungssportlerinnen und Tänzerinnen gaben 41 % Harnverlust beim Ausüben ihres Sportes an, und von diesen verwendeten 60 % zumindest gelegentlich Vorlagen wegen Inkontinenz [1]. Von 35 schwedischen Trampolinspringerinnen mit einem durchschnittlichen Alter von 15 Jahren geben 80 % ungewollten Harnverlust beim Training an [2].

Welche Rolle spielt aber ungewollter Harnverlust bei Sport oder Bewegung in der allgemeinen Bevölkerung? In einer Umfrage bei 3364 Frauen zwischen 18 und 60 Jahre untersuchten Nygaard et al. [3] die Häufigkeit von Inkontinenz beim Sport bzw. ob die Inkontinenz für Frauen ein Hindernis für den sportliche Aktivität darstellte. Das Durchschnittsalter der untersuchten Frauen betrug 44 Jahre. Insgesamt gaben 1297/3364 (34 %) ungewollten Harnverlust innerhalb der letzten 30 Tage an, wovon dieser bei 51 % störend bis sehr störend war. Insgesamt 16 % aller untersuchten Frauen hatten Harnverlust bei Bewegung oder Sport. Für insgesamt 10 % aller Frauen bzw. 28 % der Frauen mit Harnverlust

war der Harnverlust ein gewisses Hindernis zur sportlichen Betätigung. Erwartungsgemäß war der Harnverlust eine größere Barriere für Frauen mit hoch- als für die mit geringgradiger Inkontinenz. Von den Frauen, die Inkontinenz beim Sport angaben, waren durch den Harnverlust 77 % beim Ausüben des Sportes unbeeinträchtigt. Aber immerhin 12 % gaben an, wegen Harnverlustes auf Sport zu verzichten, und weitere 11 % haben wegen der Inkontinenz sportliche Aktivitäten eingeschränkt.

Viele Frauen profitieren von Bewegung und sportlicher Aktivität. Harnverlust bei sportlichen Aktivitäten sollte angesprochen und ggf. behandelt werden.

### Literatur:

1. Thyssen HH, et al. Urinary incontinence in elite female athletes and dancers. *Int Urogynecol J* 2002; 13: 15–7.
2. Eliasson K, et al. Prevalence of incontinence in nulliparous elite trampolinists. *Scand J Med Sci* 2002; 12: 106–10.
3. Nygaard J, et al. Is urinary incontinence a barrier to exercise in women? *Obstet Gynecol* 2005; 106: 307–14.

### Korrespondenzadresse:

Dr. Karl Tamussino u.  
DPT Gabriele Lippitt  
Univ.-Frauenklinik  
A-8036 Graz, Auenbruggerplatz 14  
E-mail: karl.tamussino@meduni-graz.at

# Mitteilungen aus der Redaktion

## Besuchen Sie unsere zeitschriftenübergreifende Datenbank

[Bilddatenbank](#)

[Artikeldatenbank](#)

[Fallberichte](#)

## e-Journal-Abo

Beziehen Sie die elektronischen Ausgaben dieser Zeitschrift hier.

Die Lieferung umfasst 4–5 Ausgaben pro Jahr zzgl. allfälliger Sonderhefte.

Unsere e-Journale stehen als PDF-Datei zur Verfügung und sind auf den meisten der marktüblichen e-Book-Readern, Tablets sowie auf iPad funktionsfähig.

[Bestellung e-Journal-Abo](#)

## Haftungsausschluss

Die in unseren Webseiten publizierten Informationen richten sich **ausschließlich an geprüfte und autorisierte medizinische Berufsgruppen** und entbinden nicht von der ärztlichen Sorgfaltspflicht sowie von einer ausführlichen Patientenaufklärung über therapeutische Optionen und deren Wirkungen bzw. Nebenwirkungen. Die entsprechenden Angaben werden von den Autoren mit der größten Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Die angegebenen Dosierungen sind im Einzelfall anhand der Fachinformationen zu überprüfen. Weder die Autoren, noch die tragenden Gesellschaften noch der Verlag übernehmen irgendwelche Haftungsansprüche.

Bitte beachten Sie auch diese Seiten:

[Impressum](#)

[Disclaimers & Copyright](#)

[Datenschutzerklärung](#)