

Inhalt

1. Verstopfung

von Stefan Riss

Der lange Weg	14
Was bedeutet es, verstopft zu sein?	14
Verstopfung ist nicht gleich Verstopfung	16
Normale Transit-Verstopfung	16
Slow-Transit-Verstopfung	17
Entleerungsstörung	18
Verstopfung und andere Ursachen	20
Der erste Arztkontakt	21
Wie geht es weiter?	23
Die Behandlung – der Stufenplan	26
Ernährung	26
Hilft Bewegung und viel trinken wirklich?	28
Biofeedbacktraining	29
Abführmittel ist nicht gleich Abführmittel!	30
<i>Quellstoffe</i>	30
<i>Osmotische Abführmittel</i>	30
<i>Stimulierende Abführmittel</i>	31
<i>Zäpfchen</i>	31
<i>Der Hammer</i>	32
Darmspülung – die transanale Irrigation	32
Moderne Operationsmethoden – wenn Abführmittel nicht mehr helfen!	34
<i>„Chirurgie der trägen Darmes – der Dickdarm wird entfernt!“</i>	34
<i>„Chirurgie der Rektozele“</i>	36
<i>Die sakrale Nervenstimulation</i>	40
<i>Die perkutane tibiale Nervenstimulation</i>	44

2. Stuhlinkontinenz – der unfreiwillige Stuhlverlust

von Stefan Riss

Was heißt unfreiwilliger Stuhlverlust?	48
Wie beschreibe ich den unfreiwilligen Stuhlverlust?	49
St. Marks-Inkontinenzscore	50
Ist Stuhlinkontinenz ein häufiges Problem?	51
Habe ich ein Risiko an Stuhlinkontinenz zu erkranken?	51
Risiko Geburt?	52
Was sind die Ursachen für eine Stuhlinkontinenz?	53
Die Wahrnehmung	53
Der Schließmuskel	54
Der Enddarm	55
Stuhlverlust nach einer Darmkrebs Operation – das LARS Syndrom	56
Was kann ich gegen Stuhlinkontinenz tun?	57
Der Ambulanzbesuch	57
Diagnostik – die weitere Abklärung!	58
<i>Der endorektale Ultraschall</i>	59
<i>Die Manometrie</i>	60
Welche Therapie hilft am besten?	61
Stuhlregulation	62
Der Schließmuskel wird genäht	63
Die Nervenreizung	64
<i>Die perkutane tibiale Nervenstimulation (PTNS)</i>	65
<i>Der Darmschrittmacher</i>	66
Darmspülung - transanale Irrigation	67
Bulking Agents – künstliche Materialien werden injiziert	68
Sphinkeeper – neue Prothesen	69
Der Darmvorfall	71
Der künstliche Schließmuskel	73
Der künstliche Darmausgang	74

3. Das Beckenbodentraining – Maßnahmen zu mehr Kontrolle

von Marc-André Boddenberg

Den Stuhldrang unter Kontrolle halten	78
Der Darm hat Stress	79
Gezielte Entspannung der Beckenbodenmuskulatur	82
Der Darm ist lernfähig!	83
Die richtige Position auf dem WC	84
Der richtige Druckaufbau	85
Die Dickdarmmassage	86
Das Alter als Einfluss	87
Was ist Beckenbodentraining?	90
Einfluss der Körperhaltung	97
Trainingsprinzipien	99
Das Beckenbodentraining	111
Was können Sie sonst noch machen)	131
Literatur	135
Die Autoren	136