

Titel:

Effekte eines Beckenbodentrainings auf eine bestehende Harninkontinenz

Zentrale Forschungsfragen:

- Welche Effekte erzielt ein Beckenbodentraining auf eine vorliegende Inkontinenz?
- Unterscheiden sich die Effekte von Beckenbodenübungen ohne Hilfsmittel von einem apparativ-gestützten Beckenbodentraining?
- Lassen sich Rückschlüsse auf die Dosis-Wirkungs-Beziehung aus den Befunden ableiten?

Methodik:

Die Untersuchung ist als interventionelle Längsschnittstudie konzipiert. In den Settings „Fitness- und Gesundheits-Studio“ sowie „Sportverein“ mit Angeboten zu Beckenbodentraining (zeitlich begrenzte Kurskonzepte oder permanente Trainingsangebote) sollen die Effekte dieser Trainingsmaßnahmen auf eine bestehende Harninkontinenz untersucht werden. In einem zweiten Forschungszeitpunkt sollen die Effekte eines apparativ-gestützten Beckenbodentrainings auf eine bestehende Harninkontinenz bei Neukunden in dem Setting „Kieser Training“ untersucht werden.

Outcomes:

Folgende Parameter werden über standardisierte Fragebögen erhoben:

- Personendaten und anthropometrische Daten
- Medizinische Anamnese
- Inkontinenzfragebogen (möglichst validierter Fragebogen mit Indexbildung, z. B. Inkontinenz-Fragenbogen der Deutschen Kontinenz-Gesellschaft)

Folgende Zeitpunkte sind für die Datenerhebung vorgesehen:

- t_0 : Vor der Aufnahme der Trainingsintervention
- t_1 : zeitlich unmittelbar nach Abschluss der Trainingsintervention (bei temporären Kurskonzepten [i.d.R. 12 Wochen Dauer] im Rahmen der letzten Kurseinheit, bei zeitlich unbefristeten Trainingsangeboten nach 12 Wochen)

Probandenstichprobe:

Die Probandenstichprobe wird über die nachfolgend aufgeführten Ein- und Ausschlusskriterien definiert:

- Einschlusskriterien: Frauen (mind. 18 Jahre), die an einer der o.g. Trainingsmaßnahmen teilnehmen (bzw. Neukunden in einem Trainingsbetrieb der Kieser Training AG); Vorliegen einer zumindest leichten Harninkontinenz
- Ausschlusskriterien: fortgeschrittene Fitnesssportlerinnen; gesundheitliche Einschränkungen, welche die Durchführung der o.g. Trainingsmaßnahmen verbieten.