

Alltagstipps

Merkblatt | März 2019



Blasen-Management bei Querschnittlähmung

Blasenfunktion bei Menschen mit Querschnittlähmung

Noch zu Beginn des letzten Jahrhunderts lag die Sterblichkeit von Menschen mit einer Querschnittlähmung innerhalb der ersten Monate nach Unfall beinahe bei 90%, auch die verbleibenden 10% hatten kaum eine Überlebungserwartung von mehr als einem Jahr. Nierenversagen, Nieren-/Blasen-Steine, Blutvergiftung und andere urologische Komplikationen waren noch bis Mitte der 70er Jahre des letzten Jahrhunderts die Haupttodesursache!

Ist die Kontrolle der Blase durch eine Rückenmarksverletzung gestört, spricht man von einer neurogenen Blasenfunktionsstörung. Die **spastische Blase** kommt bei Verletzungen im Bereich der Hals- und Brustwirbel vor. Sie zieht sich unkontrolliert zusammen, was zu spontanen Urin-Ausscheidungen führt.

Die Muskeln der sogenannten **schlaffen Blase** ziehen sich nie zusammen, der Reflex bleibt aus. Diese Form der Blasenlähmung besteht überwiegend bei Verletzungen der Lendenwirbelsäule.

Gefahren

Wird die Blase nicht regelmässig entleert, entstehen mit hoher Wahrscheinlichkeit Blasenentzündungen.

Folgende Symptome können Hinweise sein:

- Urin ist trüb und/oder übelriechend
- Blase entleert sich ungewollt (Inkontinenz)
- Brennen/Schmerzen beim Urinieren oder in der Nierengegend
- Verstärkte Spastik
- Fieber oder Schlappeheit

Zudem können Infektionen mit dem Rückstau von Urin über die Harnleiter zu den Nieren gelangen und es kann zu fiebrigen Erkrankungen kommen. Nieren können geschädigt werden oder es kann sogar zu Nierenversagen führen. Nierensteine deuten auf eine ständig volle oder infizierte Blase hin.

Massnahmen

Für beide Formen der Blasenstörung wird, sofern möglich, der **intermittierende Selbstkatheterismus** empfohlen. Dies ist meist vier bis sechs Mal täglich notwendig.

Tipps zur Vermeidung von Harnwegsinfekten

Der häufigste Grund für Blaseninfekte sind Darmbakterien, die in die Blase gelangen. Beim Katheterisieren ist es möglich, dass die Blase nicht komplett entleert wird. Mit den Harnresten verbleiben dann auch die Bakterien in der Blase und können Infektionen verursachen. Nachfolgend einige nützliche Tipps, Infekte zu vermeiden:

➤ Viel trinken

Ausreichend Flüssigkeit gewährleistet die optimale Körperfunktion. Ausserdem wird so die Blase regelmässig durchgespült. Am besten trinken Sie viel stilles Wasser oder ungesüßten Tee. Täglich $\frac{1}{2}$ bis $\frac{3}{4}$ Liter Cranberrysaft sorgt für ein saures Milieu in der Blase, indem sich Bakterien unwohl fühlen. Zudem können sich gewisse Inhaltsstoffe des Fruchtsafts an Darmbakterien anhaften, sodass diese sich nicht mehr an der Blasenwand festsetzen können.

➤ Rechtzeitig und vollständig entleeren

Wenn die volle Blase nicht zeitnah entleert wird, können Schäden an der Blasenwand entstehen oder/und es kann zu einem Rückstau des Urins zu den Nieren kommen. Dies führt zu erheblichen Nierenschäden!

➤ Bequeme, saubere und trockene Kleidung

Zu enge, feuchte Kleidung kann ein unerwünschtes Bakterienwachstum fördern. Wichtig ist, sich nach jedem Vorgang des Blasen- oder Darmmanagements gründlich zu reinigen und abzutrocknen. Für Frauen gilt: Immer von vorne nach hinten wischen.

➤ Gesunde Darmflora aufbauen und erhalten

Eine ausgewogene, abwechslungsreiche und gesunde Ernährung ist Basis von guten Darmbakterien. Nach einer nötigen Antibiotika-Kur ist der gezielte Aufbau der Darmmikroben angesagt.

➤ D-Mannose

Alternativ zu Antibiotika hat sich D-Mannose bewährt. Dieser Einfachzucker verhindert, dass sich Koli-Bakterien an der Blasenwand festsetzen können.

➤ Das Immunsystem stärken

Je stärker die eigene Abwehr, umso weniger anfällig ist der Körper gegenüber Infektionen. Achten Sie deshalb auf gesunde Ernährung, werden Sie Nichtraucher, bewegen Sie sich regelmässig, minimieren Sie Ihren Alkohol- und Kaffeekonsum, falls nötig nehmen Sie zusätzlich Vitamin C (sorgt für eine Ansäuerung des Urins und schafft so ein Milieu, das Bakterien nicht mögen) und vor allem: vermeiden Sie wenn immer möglich Stress.

Was tun bei Inkontinenz?

Führen Sie ein Tagebuch und überprüfen Sie Ihre Aktivität, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr. Allenfalls muss der Entleerungsrhythmus und/oder die Entleerungsart angepasst werden. Zusammen mit einer Fachperson kann auch der Einsatz von Hilfsmitteln wie spezielle Unterwäsche, Einlagen etc. besprochen werden. Nach Prüfung aller Faktoren können auch operative Massnahmen (SARS, Neuromodulation, Stoma) in Frage kommen.

Ihre Fachperson von ParaHelp ist gerne für Sie da und unterstützt Sie.

ParaHelp AG
Guido A. Zäch Strasse 1
6207 Nottwil
T +41 41 939 60 60
info@parahelp.ch