

9 Conclusio

Etablierte Trainingsprogramme sollten aufgrund neuer Erkenntnisse über die Funktionalität der Beckenbodenmuskulatur neu bzw. überhaupt definiert werden, da es keine einheitlichen Trainingsparameter gibt (Luginbühl and Radlinger, 2019). Forschungsarbeiten betreffend der myofaszialen Systeme und deren Funktion zeigen, dass das Kontinenzsicherungssystem komplexer ist, als bisher angenommen. Messmethoden, welche die Kraft der Beckenbodenmuskulatur bestimmen und auf deren Ergebnissen Trainingsparameter erstellt werden, sind zu hinterfragen, da einerseits eine Muskelkraft gemessen wird, die für den Erhalt einer Kontinenz wenig relevant erscheint und andererseits eine geringe Validität aufweist. Herkömmliche Trainingsansätze, die auf die Schließ- und Schwellmuskulatur abzielen, sollten durch physiologische Übungen ersetzt werden. Erkenntnisse aus der Fasziensforschung lassen zahlreiche starke myofasziale Verbindungen der Tiefenmuskulatur im Becken erkennen. Ein Beckenbodentraining könnte daher die myofasziale Kontinuität nutzen, um die Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren.

Physikalische Therapiegeräte, die mittels transpelviner Magnetstimulation die Beckenbodenmuskulatur trainieren, könnten in Zukunft ergänzend, gemeinsam mit der stochastischen Resonanztherapie in Beckenbodenrehabilitationsprogramme aufgenommen werden und sollten Grundlage für weitere Forschungsarbeiten sein.