



# Pessare

**Erfolgreich** gegen Inkontinenz  
und Deszensus

M E D E S  G N  
Dietramszell · Dubai · München

## Impressum

Edition: 2012  
Herausgeber: medesign I.C. GmbH  
Verantwortlicher: lothar engel  
Copyright ©: medesign  
Redaktion: Dr. med. Dorothee Struck  
Frauenärztin in Kiel

Nachdruck nur nach schriftlicher Genehmigung

# Erfolgreich gegen Inkontinenz und Deszensus

Infoheft für Patientinnen



## Inhalt

|   |    |
|---|----|
| Moderne Pessar-Therapie                               | 4  |
| Was für Pessare gibt es                               | 6  |
| Für welche Frauen sind Pessare geeignet ?             | 7  |
| Einführen und Pflege, was ist zu beachten             | 10 |
| Pflege des Pessars                                    | 13 |
| Wann brauche ich ein neues Pessar ?                   | 14 |
| Warum Estriol für Pessarträgerinnen so nützlich ist ? | 15 |
| Weiterführende Informationen                          | 18 |



*modernes Material  
gute Verträglichkeit*

## Moderne Pessar-Therapie

Nachdem sie einige Jahre sehr in Vergessenheit geriet, erlebt die Therapie der weiblichen Senkungen und der Harninkontinenz mit Pessaren gerade wieder eine Renaissance. Waren die Pessare früherer Zeiten oft aus hartem, unflexiblem Material wie Holz, Porzellan und Hartgummi und konnten nur vom Arzt eingeführt werden, so hat sich dieses mit modernen Silikonpessaren grundlegend geändert.

Viele Frauen glauben heute noch, eine Therapie mit einem Pessar bedeute alle 4-8 Wochen zum Arzt gehen zu müssen um das Pessar herausnehmen, reinigen und wieder einsetzen zu lassen. Dabei zielt die moderne Pessar-Therapie darauf ab, dass Frauen, die unter Senkungsbeschwerden leiden, ihr Pessar morgens nach der Körperpflege selber einsetzen und abends vor dem Schlafen wieder entfernen.

Der Vorteil sind nicht nur weniger Arzttermine und Lauferei; da das Pessar nicht mehr 24 Stunden am Tag auf der Scheidenwand liegt, kommt es heute so gut wie gar nicht mehr zu Druckgeschwüren der Scheidenoberfläche. Nachts, wenn wir Liegen und die Schwerkraft nicht auf die Organe drückt, wird das Pessar nicht benötigt und die Scheidenwand kann sich erholen.

Ein weiterer Vorteil der Silikonpessare, die nachts herausgenommen werden, ist, dass sich Scheidenwand- und Muttermunds-Sekret nicht mehr stauen können. Dadurch kommen so gut wie keine Infektionen mehr vor. Alles in allem drei gute Gründe, die dazu führen, dass Pessare wieder verbreiteter werden. Und: ein gut angepasstes Silikonpessar ist für seine Trägerin überhaupt nicht zu spüren, wenn es an der richtigen Stelle liegt.



*Anwendung  
in guten Händen:  
Ihren eigenen!*



*Unterschiedliche  
Designs  
für verschiedene  
Bedürfnisse*

## Was für Pessare gibt es ?

Für fast alle Frauen, die unter Beschwerden wegen einer Senkung der weiblichen Organe leiden, kann ein passendes Pessar gefunden werden. Je nachdem, welches Organ oder Teil der Scheide sich senkt, muss das gewählte Pessar verschiedene Funktionen erfüllen.

Ist nach den Geburten zum Beispiel nur der Abgang der Harnröhre aus der Blase gesenkt – Ihre Gynäkologin sieht wo das Problem liegt – ist ein Urethra-Pessar, dessen „Kirsche“ unter der Harnröhre zu liegen kommt und Urinverlust beim Husten, Niesen und Sport verhindert. Hat sich aber die ganze Blase in Richtung „Ausgang“ bewegt, was oft als Druckgefühl nach unten gespürt wird, oder wölbt sich der Enddarm in die Scheide vor, kann ein Würfel-Pessar, das durch sein Volumen die Blase und den Darm an ihrem Platz hält, sofortige Erleichterung bringen.

Gerade Frauen, die durch eine Enddarmsenkung in die Scheide Schwierigkeiten mit dem Stuhlgang haben und oft das Gefühl haben, der Stuhlgang verlässt den Körper nicht, können mit einem Würfel, der den Darm wieder nach hinten verlagert, unproblematisch auf die Toilette gehen. Senkt sich dagegen die ganze Gebärmutter, sind bei leichten bis mittleren Fällen am ehesten Siebschalen-Pessare geeignet. Bei sehr starken Vorfällen kommen Keulen-Pessare zum Einsatz.

Sie sehen, es gibt eine ganze Reihe verschiedener Modelle und diese dann auch in verschiedensten Größen. Wie bei Pullovern passt ein Modell lange nicht jeder Frau, ein erfahrener Frauenarzt oder Frauenärztin findet aber in den meisten Fällen ein geeignetes Pessar für ihr Individuelles Problem.



*Für jede Frau das richtige Pessar.*



*Bei gesundheitlichen  
Problemen...*

## Für welche Frauen sind Pessare geeignet ?

- Für Frauen mit Senkungsbeschwerden und Urininkontinenz, die sich nicht operieren lassen möchten, die eine eventuelle Operation so spät wie möglich im Leben durchführen lassen möchten, oder die wegen anderer Erkrankungen ein hohes Narkoserisiko haben und daher operative Eingriffe so weit wie irgend möglich vermeiden wollen.
- Frauen mit einer leichten Senkung, die nicht operationspflichtig ist aber Beschwerden macht, etwa Schmerzen im unteren Rücken, dadurch dass die Gebärmutter am Bandapparat zum Kreuzbein zieht.
- Für Frauen mit Senkungsbeschwerden oder Inkontinenz, die noch (weitere) Kinder wollen.



- Mehrgebärende Frauen, die in den letzten Monaten der Schwangerschaft unter unwillkürlichem Urinverlust neigen. Wenn keinerlei Anzeichen für vorzeitige Wehen vorliegen und die Scheidenflora in Ordnung ist, spricht nichts gegen die Verwendung eines Urethra-Pessars in der Schwangerschaft.
- Sportlich aktive Frauen, die nur bei bestimmten Belastungen unter Urinverlust leiden, beim Joggen, beim Volleyball, Tennis etc. Diese Frauen verwenden Ihr Pessar häufig ausschließlich beim Sport bzw. an Tagen, an denen viel Aktivität geplant ist. Oder wenn sie stark erkältet sind.



*oder beim Sport, das  
passende Pessar läßt  
Sie aktiver werden.*

**Sie sehen, dass Vorurteil, das Pessare nur für sehr alte Frauen  
nützlich sind, gehört ebenfalls zum alten Eisen.**



## Einführen und Pflege, was ist zu beachten

Wenn möglich sollte die Blase vor dem Einsetzen entleert sein, die Hände werden vor jedem Einsetzen gut gewaschen. Achten Sie darauf, Seifenreste gut abzuwaschen, da es sonst die Scheidenwände reizen könnte. Das Pessar wird dann mit Gleitgel oder mit einer Estriol-haltigen Creme bestrichen. Welche Creme oder Gel geeignet ist, sagt Ihnen Ihre Ärztin.

Dann spreizen Sie mit der einen Hand die Schamlippen und mit der anderen drücken Sie das Pessar kräftig zusammen und führen es entweder in der Hocke, mit einem Fuß auf dem Toilettenrand oder in Rückenlage mit angewinkelten Beinen ein. Die meisten Frauen gelingt das Einsetzen am besten mit einem aufgestellten Bein, aber probieren Sie aus, was für Sie am einfachsten ist.

Das Pessar wird in Richtung Kreuzbein vorgeschoben bis es nicht weiter hochzuschieben ist. Fast alle Modelle wie z. B. die Würfelpessare finden dabei von selber Ihren Platz, bei einigen wie etwa dem Urethra-Pessar schieben Sie den

*Einfach Einsetzen...*

vorderen Rand noch leicht nach oben vorne in die Nische hinter dem Venusknochen (Symphyse). Diese Bewegung zielt in Richtung Bauchnabel. Das Pessar sitzt richtig, wenn Sie es den ganzen Tag nicht spüren und fast vergessen, es abends wieder herauszunehmen. Vor dem Entfernen waschen Sie sich wieder gründlich die Hände, bei Würfel-Pessaren, die einen Rückholfaden haben, ziehen Sie mit der einen Hand an dem Rückholfaden.

Löst sich der Würfel nicht leicht ab, gehen Sie mit dem Zeigefinger der andern Hand zwischen der hinteren Scheidenwand und dem Würfel ein, ein leicht schmatzendes Geräusch zeigt Ihnen, dass sich der Würfel festgesaugt hatte, jetzt aber herausgezogen werden kann.

Runde Pessare werden entfernt, indem Sie an der Scheidenvorderwand entlangtasten, bis Sie den Rand fühlen, dann zwischen vorderer Vaginalwand und Pessar eingehen und das Pessar um die Längsachse ihrer Scheide etwas drehen. Jetzt können Sie entweder mit dem Zeigefinger in die Öffnung des Rings einhaken und ziehen oder das Pessar mit Daumen und Zeigefingern fassen und entfernen.



*...und wieder  
entfernen...*



*...für fast alle Frauen  
mit etwas Übung  
kinderleicht!*

Die ersten Tage fühlt sich das Einsetzen und Entfernen ungewohnt und holperig an, fast alle Frauen lernen die Handhabung innerhalb von 1-2 Wochen und genießen dann die Vorteile eines Pessars: Länger stehen, laufen oder sitzen können ohne lästiges Druckgefühl und Zug im unteren Rücken oder weniger unfreiwilliges „Tröpfeln“.

Manche Frauen haben große Probleme, ihr Pessar selber einzusetzen zum Beispiel wenn durch Arthrose oder rheumatische Erkrankungen die Fingergelenke versteift sind. In solchen Fällen macht es Sinn, mit Ihrem Arzt zu sprechen. Einige Pessartypen sind auch geeignet, einige Wochen an Ort und Stelle liegen zu bleiben. Moderne Siebschalen-Pessare haben heutzutage Ablauflöcher, damit sich kein Sekret staut und Infektionen ausbleiben, sie müssten dann jedoch spätestens alle 3 Monate zwecks Reinigung und Kontrolluntersuchung in der Arztpraxis vorbeischauen.

## Pflege des Pessars

Nach Gebrauch wird das Pessar mit milder Seife und warmem Wasser gut abgewaschen, Seifenreste achtsam abspülen. Das abgetrocknete Pessar sollte nur auf Reisen in einem geschlossenen Behälter verwahrt werden, für den täglichen Gebrauch ist es gut, Restfeuchtigkeit in den Ecken und Löchern an einem luftigen Ort oder in einem größeren Badezimmerschrankfach weiter abtrocknen zu lassen.

Wenn Sie mal einen heftigen Scheideninfekt hatten, können Sie Ihr Pessar auskochen um es keimfrei zu machen, manche Arztpraxen bieten auch an, Ihr abgewaschenes Pessar im Autoklaven (Sterilisationsapparat für medizinisches Gerät) zu desinfizieren.



*Hege und Pflege  
Ihres Pessars*



*für optimale  
Lebensdauer und  
Passgenauigkeit*

## Wann brauche ich ein neues ?

Die mittlere Lebensdauer eines Pessars bei täglichem Gebrauch ca. 6–9 Monate. Wenn Sie es nicht täglich verwenden, etwas länger. Bekommt das Pessar Risse, ist es Zeit es auszutauschen. Leichte Verfärbungen, die bei jungen Frauen durch Reste von Hämoglobin, der Blutfarbstoff, der mit der Menstruation in die Scheide gelangt, häufig vorkommen, beeinträchtigen die Lebensdauer nicht.

Wenn das Pessar im Tagesverlauf verrutscht, oder drückt, ist es Zeit, die Größe überprüfen zu lassen. Pessare, die von innen der Beckenbodenmuskulatur aufliegen, üben einen leichten Trainingsreiz aus. Manche Frauen brauchen nach einigen Monaten eine kleinere Größe. Auch wenn Sie mehr als 5 Kilogramm zu- oder abnehmen, sollten Sie Ihren Gynäkologen die Größe überprüfen lassen.

## Warum Estriol für Pessarträgerinnen so nützlich ist ?

Estriol ist eines von drei natürlichen Östrogenen, die der weibliche Körper bildet. Im Gegensatz zum Estradiol, das an alle Östrogenrezeptoren andocken kann, sowohl an denen des Brustgewebes als auch an den Rezeptoren für die Oberflächen in Blase und Scheide, reagiert das Estriol ausschließlich mit den Auskleidungsgeweben für den Urogenitaltrakt. Vereinfacht gesagt, gibt es verschiedene „Klingelschilder“ im weiblichen Organismus, Maier mit „ai“, Meyer mit „Y“ und das Estriol kann nur eines der Klingelknöpfchen erreichen, auch wenn verschiedene Meyers, Meiers und Maiers in dem Hause wohnen.

Warum bildet der Körper so ein einseitig talentiertes Hormon? Normalerweise produziert unser Frauenkörper nur in den letzten Wochen einer Schwangerschaft viel Estriol, das speziell dafür sorgt, dass das Oberflächenepithel in der Vagina und in der Blase viele Zellschichten bildet, elastisch und gut durchblutet wird. Dieses spezielle Hormon stellt sicher, dass auch heftige mechanische Belastungen wie eine Geburt möglich sind.



*Östrogen ist nicht  
gleich Östrogen*



*Ein Trick von der  
Natur abgeschaut*

Mit Beginn der Wechseljahre sinkt der natürliche Östrogenspiegel, die Vaginalhaut wird dünner und empfindlicher. Das Einsetzen eines Pessars wird oft unangenehmer, aber auch beim Geschlechtsverkehr fühlt sich der Scheideneingang häufig trocken und rau an und nach dem Sex bleibt gelegentlich ein unangenehmes Brennen oder Wundheitsgefühl.

Gegen die Gabe von Estradiolen, sowohl naturidentischen als auch synthetischen spricht, dass diese Östrogenformen Haut und Schleimhäute schnell und fast vollständig durchdringen, über den Blutkreislauf im Körper verteilt werden und sowohl an den Brustrezeptoren andocken als auch das Risiko für Thrombosen und andere Erkrankungen erhöhen können. Damit ist es nicht für alle Frauen geeignet. Äußerlich aufgetragenes Estriol – die Vagina ist biologisch gesehen ein Plattenepithel wie unsere äußere Haut – durchdringt die Hautbarriere aber nicht bzw. nur minimal und ist im Blut nur in Spuren nachzuweisen.




Damit ist das Risiko für Nebenwirkungen deutlich geringer. Sogar Frauen die einmal einen hormonpositiven Brustkrebs hatten, dürfen bis zu 2 x wöchentlich in geringen Dosen Estriol verwenden. Bioidentisches Estriol kann bei trocknen Scheidenwänden als Creme auf dem Pessar zum Einführen verwendet werden, statt eines wirkstofffreien Gleitgels. Alternativ können zwei Mal pro Woche Estriol-Zäpfchen zur Nacht in die Vagina eingeführt werden.

Ist die Scheide extrem empfindlich, kann eine 2 Wochen dauernde Kur mit je einem Zäpfchen abends die Elastizität der Vagina rasch wieder herstellen. Als positiver Nebeneffekt berichten viele Frauen, dass die Liebe wieder genussvoller erlebt und die Libido beflügelt wird.



*Eine Anwendung von natürlichem Estriol kann in vielen Fällen die Pessar-Therapie sinnvoll unterstützen.*



**Weitere Informationen** erhalten Sie im Gespräch mit Ihrem / Ihrer Frauenarzt / Frauenärztin oder über unsere Webseite:

[www.pessartherapie.de](http://www.pessartherapie.de)

*Weiterführende  
Informationen*

# Gängige Pessartypen

- Ring-Pessar (dünn)
- Ring-Pessar (dick)
- Sieb-Schalen-Pessar
- Würfel-Pessar
- Tandem Würfel-Pessar
- Urethra-Pessar
- Urethra-Schalen-Pessar
- T-Pessar Typ R



*Verschiedene  
Pessartypen*



### **medesign I.C. GmbH Germany**



Dietramszeller Str. 6  
D-83623 Dietramszell



+49(0)8027-9 07 38-24



+49(0)8027-9 07 38-27



info@medesign.de



www.medesign.de

### **medesign I.C. GmbH Austria**



Morsbach 41  
A-6330 Kufstein



+43(0)5372-6 34 12



+43(0)5372-6 35 43



info@medesign-austria.at



www.medesign-austria.at