



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Gebärmuttersenkung:

### Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

Bei Ihnen wurde eine Gebärmuttersenkung festgestellt. Das bedeutet, Ihre Gebärmutter liegt deutlich tiefer im Becken als normal und ist vielleicht schon aus der Scheide ausgetreten. Unter Umständen sind auch die Blase oder der Darm mit abgesunken, da all diese Organe im Beckenboden miteinander verbunden sind.

Es gibt verschiedene Wege, eine Gebärmuttersenkung zu behandeln. Ihr Ziel ist es, Beschwerden wie Blasenprobleme, Druckgefühle und Schmerzen in der Scheide zu lindern, die durch die Senkung entstehen. Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt auch eine Operation empfohlen, bei der Ihre Gebärmutter entfernt und Ihr Beckenboden stabilisiert werden soll. Die Gebärmutter kann jedoch meist erhalten bleiben.

Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für eine geeignete Behandlung zu entscheiden.

#### ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

- |                       |   |  |
|-----------------------|---|--|
| <b>Ohne Operation</b> | [ | Beckenbodentraining<br>Pessar  |
| <b>Mit Operation</b>  | [ | ohne Entfernung der Gebärmutter<br>einschließlich Entfernung der Gebärmutter |

*Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf der folgenden Seite beschrieben.*

#### PERSÖNLICHE ENTSCHEIDUNG

Diese kurze Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Arztgespräch nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Behandlungsentscheidung hängt unter anderem davon ab,

- welche Beschwerden sich bessern sollen und wie belastend sie sind,
- wie alt Sie sind,
- ob Sie noch Kinder bekommen möchten,
- ob es Ihnen wichtig ist, die Gebärmutter zu behalten,
- welche Organe sich abgesenkt haben und wie stark,
- wie gut nicht operative Behandlungen helfen,
- ob Sie eine Inkontinenz haben und
- ob Sie weitere Erkrankungen haben.

**WICHTIG:** Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen! Auch wenn die Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren und zu entscheiden.

## VOR – UND NACHTEILE VON BECKENBODENTRAINING UND PESSAR

	Beckenbodentraining	Pessar
<b>Wie läuft die Behandlung ab?</b>	Das Beckenbodentraining stärkt die Muskeln, die Organe wie Gebärmutter und Harnblase stützen. Die Übungen dauern wenige Minuten und werden 1- bis 3-mal täglich wiederholt.	Pessare sind kleine Würfel, Schalen oder Ringe aus Gummi oder Silikon. Sie werden in die Scheide eingeführt und können die Organe im Becken stützen.
<b>Bessern sich die Beschwerden?</b>	Beckenbodentraining hilft vor allem gegen Blasenschwäche. Die Beschwerden können durch regelmäßiges Training nachlassen, es hilft jedoch nicht immer ausreichend. Die Senkung selbst beeinflusst es kaum.	Blasen- und Darmbeschwerden können abnehmen. Manche Frauen können eine Operation hinauszögern oder vermeiden. Etwa die Hälfte der Frauen trägt ein Pessar mindestens über einige Jahre.
<b>Welche Nebenwirkungen können auftreten?</b>	Beckenbodentraining hat normalerweise keine Nebenwirkungen.	Druckgeschwüre und Verstopfungen sind möglich. Mit Pessar kann beim Sex das Eindringen in die Scheide unangenehm oder nicht möglich sein. Würfelpessare können aber selbst entfernt und wieder eingesetzt werden.
<b>Für wen kommt die Behandlung infrage?</b>	Beckenbodentraining hilft vor allem Frauen mit einer leichten bis mittleren Senkung.	Die meisten Frauen können ein Pessar ausprobieren. Aber nicht immer kann ein passendes Pessar gefunden werden.

## VOR- UND NACHTEILE DER OPERATIONSVERFAHREN

Art der Operation	Gebärmuttererhaltende Operation	mit Gebärmutterentfernung
<b>Was passiert bei der Operation?</b>	Die Gebärmutter wird angehoben und mit einem Kunststoffnetz am Kreuz- oder Steißbein befestigt.	Die Gebärmutter wird vollständig entfernt. Das obere Ende der Scheide wird angehoben und am Kreuz- oder Steißbein befestigt.
<b>Bessern sich die Beschwerden?</b>	Nach den Eingriffen sind etwa 90 von 100 Frauen frei von Beschwerden wie Blasenschwäche und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.	
<b>Wie oft kommt es erneut zu einer Senkung?</b>	Bei etwa 30 von 100 Frauen senken sich innerhalb weniger Jahre erneut Organe ab.	
<b>Welche Nebenwirkungen können auftreten?</b>	Bei 2 von 100 Frauen wird die Blase oder der Darm verletzt. Zudem bestehen allgemeine Operationsrisiken wie Infektionen oder Wundheilungsprobleme.	
	Selten kann sich das Kunststoffnetz lösen.	Der Eingriff ist belastender als die gebärmuttererhaltende Operation. Zudem löst sich das Kunststoffnetz häufiger.
<b>Kann ich nach der Behandlung noch Kinder bekommen?</b>	Ja. Dennoch wird empfohlen, den Eingriff wenn möglich nach abgeschlossener Familienplanung vornehmen zu lassen.	Nein.
<b>Für wen kommt die Operation infrage?</b>	Für die meisten Frauen mit einer Gebärmutterensenkung und ohne weitere Gebärmuttererkrankungen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Für Frauen, die keine Kinder (mehr) bekommen möchten.</li> <li>Für Frauen, die noch andere Gebärmuttererkrankungen haben.</li> </ul>

## HILFE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG

Vielleicht sind Sie sich noch unsicher, welche Behandlung Sie bevorzugen. Auf den nächsten beiden Seiten können Sie Ihre Überlegungen und offenen Fragen notieren.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
Beckenboden-training	<input type="radio"/>		
Pessar	<input type="radio"/>		
Gebärmutter-erhaltende Operation	<input type="radio"/>		
Gebärmutter-entfernung	<input type="radio"/>		
Keine Behandlung	<input type="radio"/>		

### Wenn Sie noch unentschieden sind: Was fehlt Ihnen für die Entscheidung?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden. Ein Vorteil von Beckenbodentraining und Pessar ist, dass sie sich erst einmal ausprobieren lassen. Wenn sie nicht helfen, ist eine Operation immer noch möglich.

Falls Sie weitere Unterstützung brauchen:

- Hinweise auf weitere Informationen finden Sie auf der nächsten Seite.
- Sie können noch einmal mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen.
- Sie können auch eine zweite ärztliche Meinung einholen. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.
- Sie können sich mit Freundinnen oder Angehörigen austauschen.
- Sie können sich an eine Patientenberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe wenden.



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Gebärmuttersenkung:

Welche Behandlungsmöglichkeiten habe ich?

#### **Ausführliche Informationen zu folgenden Themen finden Sie im Internet:**

- Scheiden- und Gebärmuttersenkung und ihre Behandlungsmöglichkeiten:  
[www.gesundheitsinformation.de/gebaermuttersenkung](http://www.gesundheitsinformation.de/gebaermuttersenkung)
- Ärztliche Zweitmeinung:  
[www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung](http://www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung)

#### **Hilfe für das Arztgespräch**

Welche Fragen sind noch ungeklärt? Was beschäftigt Sie am meisten? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch und nehmen Sie diese Entscheidungshilfe mit. Alles, was Sie bewegt oder in Sorge versetzt, können Sie bei der Ärztin oder dem Arzt ansprechen.

Hier finden Sie eine Liste von Fragen, aus denen Sie die auswählen können, die Ihnen wichtig sind:

- [www.gesundheitsinformation.de/frageliste](http://www.gesundheitsinformation.de/frageliste)

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Impressum**

Diese Entscheidungshilfe hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt. Informationen über unsere Arbeit und die zugrunde liegenden Quellen finden Sie hier:

- [www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten](http://www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten)