



Die Ausgangsposition im Liegen: Der Kopf liegt flach, die Beine sind vor dem Gesäß aufgestellt

4. Stellen Sie sich nun eine Schildkröte vor, die ihren Kopf unter ihrem Panzer hervorstreckt und ihn wieder hineinzieht. Mit diesem Bild vor Augen führen Sie die Übung mit Ihrem Penis durch. Der Penis ist der Kopf der Schildkröte, Sie versuchen ihn unter den Panzer zu ziehen.

Diese Übung dient der Schwellkörperdurchblutung und der Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur

Den Beckenboden schonen

Folgende Tipps zur Entlastung des Beckenbodens sollten Sie in Ihren Alltag integrieren:

- Bleiben Sie aufrecht beim Husten oder Niesen
- Bringen Sie die Wirbelsäule beim Wasserlassen in ein Hohlkreuz („Ausscheidungsposition“)
- Vermeiden Sie das Pressen auf der Toilette – versuchen Sie die Stuhlentleerung durch eine verstärkte Bauchatmung anzuregen
- Trinken Sie ausreichend, um Ihren Stuhlgang weich zu halten
- Ziehen Sie nach der Ausscheidung den Beckenboden bewusst hoch – „Achtung, Du wirst gebraucht!“
- Achten Sie auf eine aufrechte Körperhaltung beim Treppensteigen, Bücken, Heben oder Tragen
- Beim Heben schwerer Lasten bitte ausatmen und die Belastung nach der OP nur langsam steigern

Training – Wie lange?

Der Erfolg des Beckenboden- und damit Kontinenztrainings hängt maßgeblich davon ab, wie regelmäßig Sie die Übungen durchführen. Versuchen Sie sie in den Alltag zu integrieren – es sieht ja keiner. Ganz wichtig ist dabei die Entspannung zwischendurch, denn nur ein vollständig entspannter Muskel kann auch maximal angespannt werden.

Eventuell war Ihre Harnröhre vor der Operation durch die vergrößerte Prostata verengt. Weil der Blasenmuskel diesen Widerstand überwinden musste, kann er stark angewachsen sein. Die Rückbildung des Blasenmuskels kann bis zu 6 Monate dauern, die Wiederherstellung der Kontinenz bis zu 12 Monate.

Unser Ziel ist es, Ihnen während der stationären oder ambulanten Betreuung ausreichend Kenntnisse zu vermitteln, um selbst Einfluss auf Ihre Probleme nehmen zu können.

Sprechen Sie uns bei Fragen jederzeit gerne an!

Die Gruppentherapie für stationäre Patienten findet täglich Montag bis Freitag statt.

Einzeltherapie für ambulante Behandlungen können auf ärztliche Verordnung nach Terminvereinbarung durchgeführt werden.

Sankt Vincentius Krankenhaus

Holzstr. 4a
67346 Speyer
www.vincentius-speyer.de

Abteilung für Physiotherapie

Telefon: 06232 133-204

Klinik für Urologie

Chefarzt Prof. Dr. Gerald Haupt
Telefon: 06232 133-311
Telefax: 06232 133-333
Email: urologie@vincentius-speyer.de

Birgit Stier/ Markus Gönneimer (Dipl. Beckenbodentrainer Bebo®-Konzept)

Beckenbodentraining

Aktiv zur Harnkontinenz





Team der Abteilung für Physiotherapie – Sie werden durch diplomierte Beckenbodentrainer betreut

Sehr geehrte Patienten,

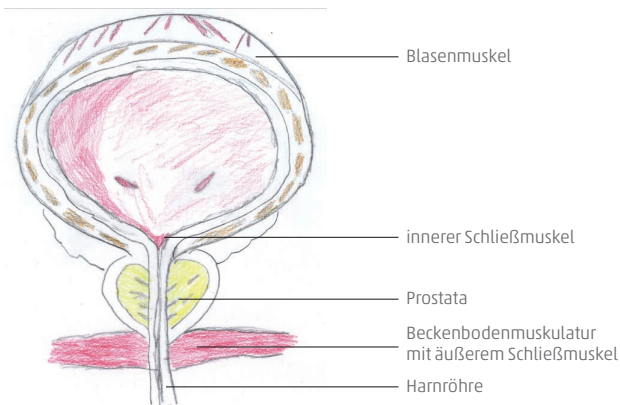
Ihre Muskeln des Beckenbodens sind nach einer kompletten Entfernung der Prostata in ihrer Funktion besonders wichtig. Durch gezieltes Beckenbodentraining erlernen Sie, die Urinabgabe zu kontrollieren.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen zusätzlich zur persönlichen Anleitung die wichtigsten Informationen zur Verfügung stellen, um Sie beim Üben zu unterstützen.

Die Beckenbodenmuskulatur ist bis ins hohe Alter trainierbar.

Ihre Motivation ist gefragt – wir unterstützen Sie dabei!

Viel Erfolg beim Üben wünscht Ihnen Ihr Physiotherapeuten-Team im Sankt Vincentius Krankenhaus



Schematische Darstellung vor der Operation

Häufig gestellte Fragen

Wo befindet sich der Beckenboden und was sind seine Aufgaben?

Der Beckenboden schließt den Bauchraum nach unten ab und trägt die Organe des kleinen Beckens – Enddarm, Blase und Prostata. Stellen Sie sich Ihr Becken wie eine Schüssel vor, in die Sie von oben hinein sehen. Die Beckenbodenmuskulatur kleidet diese Schüssel von innen aus.

Die Beckenbodenmuskulatur hat folgende Aufgaben:

- sie verschließt die Körperöffnungen zur Verhinderung unwillkürlichen Abgangs von Stuhl und Urin
- sie erlaubt willkürliches Loslassen, um die Ausscheidung zu ermöglichen
- sie ist mitverantwortlich für eine aufrechte Körperhaltung
- sie ist mit entscheidend für die Erektionsfähigkeit

Was gibt es beim Training allgemeines zu beachten?

Beckenbodentraining kann in verschiedenen Ausgangspositionen durchgeführt werden: Rückenlage, Sitz, Stand und Bauchlage.

Falls Sie Muskelkater bei sich feststellen ist das ein Zeichen von zu viel Training. Sie sollten das Üben in den nächsten Tagen etwas reduzieren.



Ausgangsposition im Sitzen – die Sitzbeinhöcker sind deutlich spürbar, da sonst nur 30% der Kraft des Beckenbodens genutzt werden kann

Außen – Mitte – Innen

Die folgenden Übungen können in Rückenlage, im Sitzen und im Stand durchgeführt werden:

1. Stellen Sie sich vor, den Urinstrahl beim Wasserlassen zu unterbrechen. Sie verschließen die Harnröhre, ziehen die Peniswurzel (Bereich zwischen Hoden und After) nach innen und verschließen den After (denken Sie an einen Wind, den Sie zurückhalten möchten). Kombinieren Sie diese Beckenbodenspannung mit der Ausatmung (AA = Anspannung und Ausatmung). Bei der Einatmung entspannen Sie wieder.

Mit dieser Übung kräftigen Sie die äußere Muskulatur.

2. Üben Sie nun den Verschluss von Harnröhre und After. Mit der Ausatmung ziehen Sie gedanklich die beiden Sitzbeinhöcker nach innen und oben zur Mitte zusammen. Wenn Sie diese Anspannung gut wahrnehmen können, versuchen Sie diese über mehrere Atemzüge zu halten (Dauerspannung).

Mit dieser Übung kräftigen Sie die mittlere Muskulatur .

3. Sie beginnen Ihr Becken unter Anspannung des Beckenbodens zu bewegen. Sie rollen über die Sitzbeinhöcker vor und zurück, nach rechts und links und führen Kreisbewegungen durch.

Mit dieser Übung kräftigen Sie die innere Muskulatur