

Tipps für den Alltag :

1. Allgemein

Eine allgemeine Fußgymnastik wirkt sich reflektorisch positiv auf den Beckenboden aus (bessere Durchblutung etc.). Bei körperlicher Anstrengung erhöht sich der Druck im Bauchraum und damit auf den Beckenboden. Sollten Sie bei der Anstrengung Harn verlieren, dann spannen Sie vorher (vor dem Heben, Tragen etc.) bewusst den Beckenboden an, um die Kontinenz zu sichern.

2. Um beim Husten oder Niesen die Kontinenz zu sichern, empfiehlt sich Folgendes:

- Den Kopf mit aufgerichteter Wirbelsäule nach hinten drehen.
- Den Blick nach oben richten, das entspricht der bekannten Höflichkeitsform des Hustens.
- Durch diese Stellung bleibt der Beckenboden beim Husten oder Niesen aktiviert.

3. Beim Heben und Tragen sollten Sie folgende Regeln beachten:

- Für die nächsten 6 Wochen sollten Sie auf das Heben und Tragen von schweren Gegenständen ganz verzichten (stört die Wundheilung).
- Beim Tragen und Heben von leichten Gegenständen verteilen Sie das Gewicht auf beide Arme, tragen den Gegenstand körpernah und heben mit der Ausatmung.

Trinken Sie über den Tag verteilt ausreichend (mindestens 2-3 Liter). Eine Stunde vor dem Schlafengehen nichts mehr trinken, das vermeidet das nächtliche Aufstehen. Kaffee, Tee und Alkohol wirken harntreibend.

Falsches Sitzen fördert die Inkontinenz.

4. Richtiger Sitz:

Sitz auf Sitzhocker, Beine hüftbreit aufgestellt, Wirbelsäule muss über Becken gerade ausgerichtet werden.

Bei der Stuhlentleerung nicht pressen und den Oberkörper in Rückneige positionieren (Richtung Toilettendeckel). Das Training des äußeren Schließmuskels und des Beckenbodens kann Monate in Anspruch nehmen, „Gut Ding braucht Weile“.

Viel Erfolg beim Üben!

Ihr Physiotherapie team im Klinikum Ingolstadt



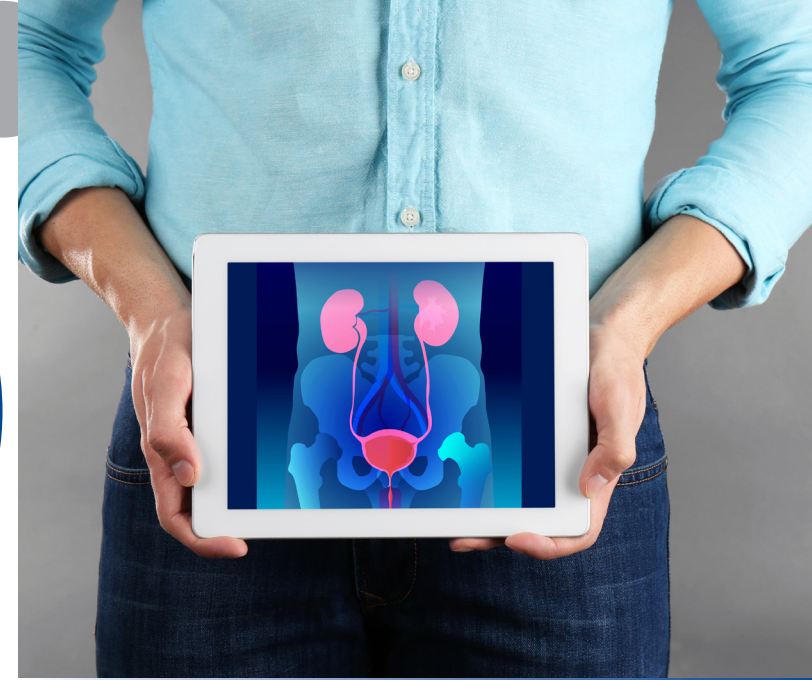
Wir sind gern für Sie da!

Sie möchten einen Termin vereinbaren oder haben eine Frage? Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wir sind gern für Sie da!

Kontakt

Leitstelle 10
Telefon: (0841) 8 80 - 4107

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 | 85049 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0
info@klinikum-ingolstadt.de
www.klinikum-ingolstadt.de



Physiotherapeutische Behandlung nach Prostata-Operation

Patienteninformation

Allgemeine Hinweise :

- Während der Übungen sollten keine Schmerzen auftreten.
- Um die Kontinenz zu sichern, ist regelmäßiges Training unerlässlich!
- Harnabgang sollte beim Üben vermieden werden!

1. Beckenboden-Wahrnehmung:

Beckenboden-Zwerchfell-Synergismus:

- Wählen Sie eine bequeme Ausgangsstellung und schließen Sie die Augen.
- Sie lassen nun Ihre Atmung ruhig und gleichmäßig ein- und ausströmen.
- Während der Einatmung senkt sich das Zwerchfell ab, der Druck im Bauchraum erhöht sich und der Beckenboden bewegt sich durch diese Druckerhöhung leicht nach unten, ohne seine Grundspannung zu verlieren.
- Bei der Ausatmung bewegt sich das Zwerchfell wieder nach oben, der Druck im Bauchraum wird weniger und der Beckenboden geht in seine Ausgangsposition zurück.
- Lassen Sie nun den Atem fließen und versuchen Sie, die Bewegung von Zwerchfell und Beckenboden zu erspüren.
- Kommen Sie nun langsam gedanklich in den Raum zurück, räkeln und strecken Sie sich und öffnen die Augen.

Das „elastische Netz“:

- Sie wählen wieder eine bequeme Ausgangsstellung und schließen die Augen. Sie lassen wieder die Atmung ruhig ein- und ausströmen.
- Legen Sie Ihre Hände rechts und links an die großen Rollhügel (auf dieser Höhe befindet sich innerhalb des Beckens Ihre Beckenbodenmuskulatur).
- Stellen Sie sich nun vor, dass Sie im Becken auf Höhe Ihrer Hände einen Faden spinnen, von rechts nach links und von links nach rechts (von einer Beckenschaukel zur anderen), von vorne nach hinten und von hinten nach vorne (vom Steißbein zum Schambein).
- Weben Sie das Netz ganz dicht, so lange bis das ganze Becken elastisch ausgekleidet ist.
- Betrachten Sie nun, wie Ihr elastisches Netz von der Atmung bewegt wird, bei der Einatmung wird es vom Luftstrom leicht nach unten bewegt, mit der Ausatmung strömt die Luft wieder aus dem Bauchraum heraus und das Netz hebt sich wieder an.
- Lassen Sie Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen und beobachten Sie, wie sich das Netz in Ihrem Becken hebt und senkt.
- Kommen Sie nun gedanklich wieder in den Raum zurück, räkeln und strecken Sie sich und öffnen die Augen.

2. Aktivitäten zur Beckenbodenstimulation und -kräftigung :

„Blinzeln“:

- Konzentrieren Sie sich auf Ihren Harnröhrenschließmuskel: Gedanklich stellen Sie sich vor, Sie müssten den Urinstrahl beim Wasserlassen plötzlich einmalig unterbrechen, den Muskel, den Sie jetzt gedanklich aktivieren, das ist der Harnröhrenschließmuskel.
- Versuchen Sie nun die Harnröhre zu verschließen und wieder zu öffnen. Benötigen Sie dazu viel oder wenig Kraft?
- Jetzt schließen Sie die Harnröhre nur ganz leicht, als würden Sie mit den Augen blinzeln, das geht fast ohne Anstrengung.
- „Blinzeln“ Sie ein paar Mal hintereinander mit Ihrem Schließmuskel, dann machen Sie Pause.
- Klappt die Übung im Liegen gut, machen Sie sie auch im Sitzen und im Stehen.

„Aufzug“ :

- Stellen Sie sich Ihren Beckenboden als Gebäude vor, in dem ein Aufzug fährt.
- Spannen Sie den Beckenboden einmal maximal an (der Aufzug fährt ganz nach oben).
- Versuchen Sie nun, diese Anspannung in „Stockwerke“ einzuteilen, durch die ein Aufzug fährt.
- Der Aufzug startet unten im „Erdgeschoß“ und fährt in den ersten Stock (leichte Beckenbodenanspannung), dort bleibt er kurz stehen, um dann wieder nach unten zu fahren.
- Lassen Sie den Aufzug jetzt nach und nach immer ein Stockwerk höher fahren, bis Sie im Obergeschoß angekommen sind und wieder ins Erdgeschoß zurück.
- Als nächstes fahren Sie in ein Stockwerk Ihrer Wahl und bleiben dort vier bis fünf Sekunden stehen, bevor Sie ein Stockwerk tiefer fahren. Hier halten Sie wieder kurz an und fahren anschließend ins Erdgeschoß.
- So können Sie die Übung weitermachen - fahren Sie in ein Stockwerk Ihrer Wahl, auch mal ganz nach oben und halten Sie dort kurz an. Bevor Sie ins Erdgeschoß zurückfahren, können Sie noch mal in anderen Stockwerken vorbeischauen.
- Variieren Sie die Geschwindigkeit, mit der der Aufzug fährt.

Üben Sie den Aufzug in verschiedenen Körperstellungen (Liegen, Sitzen, Stehen). Klappt die Übung gut, können Sie als Variante den

Aufzug in ein Stockwerk fahren lassen, dort anhalten und die Körperstellung verändern (aus dem Liegen in den Sitz etc.), bevor Sie die Spannung wieder lösen.

Weitere Varianten:

- vom Sitz in den Stand
- Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern
- Gehen: langsam, schnell - Treppen steigen.

Führen Sie die Übungen mindestens dreimal täglich für jeweils 10 Minuten durch und legen Sie zwischen den Übungen ganz bewusst Entspannungspausen ein.

Die Übungen können in den Alltag integriert werden (an der Kasse im Supermarkt stehend, im Auto sitzend, etc.).

Allgemeine Steigerung: Die Übungen mit gefüllter Blase durchführen und keinen Harnverlust zulassen.