

NOTIZEN:

Zentrale Ergo-/Physiotherapie

Universitätsklinikum Magdeburg A.ö.R.
Klinik für Urologie/ Uroonkologie
Leipziger Str. 44, 39120 Magdeburg

Telefon: +49 391 67-15646
Telefax: +49 391 67-21347

www.med.uni-magdeburg.de



ZENTRALE PHYSIO-/ ERGOTHERAPIE

**Schließmuskeltraining
beim Mann nach
einer Prostataoperation**



UNIVERSITÄTSMEDIZIN
MAGDEBURG

WO BEFINDET SICH DER BECKENBODEN?

Der Beckenboden wird begrenzt rechts und links durch die Sitzbeinknochen, hinten durch Kreuzbein/ Steißbein und vorn durch die Schambeinknochen.

WAS SIND DIE AUFGABEN DES BECKENBODENS?

Der Beckenboden hat mehrere Aufgaben:

- Halt der Organe in Bauch und Becken
- Unterstützt die Schließmuskeln des Genitalbereiches und des Afteres
- Druckausgleich der Organe, z. B. beim Niesen, Husten, schwerem Heben

WAS IST DAS ZIEL DES SCHLIEßMUSKEL-TRAININGS?

- ▶ Erlernen und Kontrolle der Schließmuskelspannung

DIE DREI VERHALTENSREGELN

- ▶ Trinken Sie am Tag 1,5 bis 2l Flüssigkeit!
- ▶ Gehen Sie nicht prophylaktisch die Blase entleeren, nur bei Harndrang!
- ▶ Halten Sie unwillkürlichen Harnverlust nicht mit Gewalt auf!

ERLERNEN DER GRUNDSPANNUNG DES BECKENBODENS

Sorgen Sie beim Training für eine ruhige Atmosphäre! Das Erspüren des Beckenbodens bildet die Voraussetzung für ihr Schließmuskultraining. Nehmen sie bewußt ihren Beckenboden und Schließmuskel wahr und „erspüren“ sie ihn.

SCHLIEßMUSKELTRAINING UND ATMUNG

Setzen Sie die Atmung richtig ein beim „Erspüren“ des Beckenbodens!

Ausgangsstellung: Rückenlage - *die Beine sind locker angestellt und die Hände liegen flach auf dem Bauch*

▶ Einatmen

Atmen Sie langsam, ruhig und tief durch die Nase „in den Bauch“ ein, wölben Sie dabei, wegen der Druckerhöhung, den Bauch vor und entspannen sie den Beckenboden.

▶ Ausatmen

Danach atmen Sie drucklos durch den Mund aus, lassen dabei den Bauch flach werden und spannen den Beckenboden kräftig an. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden, bevor Sie wieder entspannen und einatmen.

KRAFT UND KOORDINATIONSTRaining FÜR DEN SCHLIEßMUSKEL

Hinweise für das Training:

- Vermeiden Sie die Luft anzuhalten und zu pressen, die erzeugt Druck auf Ihren Beckenboden.
- Vermeiden Sie Überanstrengungen und Schmerzen Verstärkung der Schmerzen.
- Steigern Sie Ihr Training langsam durch Anspannungszahl, durch eine Positionsänderung, und durch die Steigerung der Intensitäten.
- Gönnen Sie dem Beckenboden Pausen und Entspannung und bauen Sie bewusste Atempausen ein.
- Morgens ist das Training am effektivsten, am Nachmittag lässt es nach, da am gesamten Vormittag Belastungen auf den Beckenboden eingewirkt haben.

Ausgangsstellung: Rückenlage - *Beine sind je nach Empfinden angestellt oder gestreckt*

▶ Schließen sie ihre Augen!

In ihren Gedanken ist ihre Blase gefüllt. Ein Tropfen Urin verlässt die Blase und fließt in die Harnröhre Richtung Penis. Versuchen sie diesen tropfen aufzuhalten (und in die Blase zurückzuholen).

Führen sie diese Übung ohne Kraftaufwand und mit viel Gefühl durch!

▶ „Blinzelübung“

Wandern sie mit ihrem inneren Auge zum Beckenboden. Spannen sie im Wechsel den Schließmuskel der Harnröhre und den After an, mit der Kraft eines Lidschlages.

- ▶ Halten sie einen gedachten Katheter in ihrer Harnröhre fest und ziehen ihn ganz leicht in den Körper zurück.

Mit diesen „Vorstellungübungen“ wird der Schließmuskel aktiviert, auch ohne Anspannung der muskulären Umgebung und des Afteres.

Nehmen sie sich Zeit für die Übungen und planen mehrmals täglich einige Minuten ein!!!

