

Versuchen Sie nun während der Ausatmung (wenn die Luft durch die leicht geöffneten Lippen entweicht) Ihren Beckenboden mit anzuspannen. Bei der nun folgenden Einatmung lösen Sie die Spannung.

7. „Scheinwerfer“

Bei dieser Übung sollen Sie den vorderen Bereich des Beckenbodens intensiver anspannen. Während der Beckenbodenspannung sollten Sie versuchen den Penis Richtung Nabel „zu ziehen“. Halten Sie die Spannung 3–5 Sekunden. Wiederholung: 8–10 Mal.

Beachten Sie, dass Sie den Bauch nicht zu stark anspannen bzw. einziehen. Atmen Sie bei dieser Übung ruhig weiter.

Anwendung im täglichen Leben:

Integrieren Sie die Übungen in Ihren häuslichen und beruflichen Alltag. Beckenbodentraining ist nicht sichtbar. Sie können z. B. beim Anstehen an der Kasse, beim Autofahren, beim Lesen, Fernsehen, Telefonieren usw. üben. Achten Sie besonders auf Situationen, in denen Ihr Beckenboden den Urin noch nicht vollständig halten kann. Versuchen Sie hier durch aktives Anspannen des Beckenbodens, den Urin zu halten.

Beispiele: Aufstehen, Hinsetzen, Schuhe anziehen, Treppe steigen, schwer heben.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

GPR Therapiezentrum *PhysioFit*

Telefon: 06142 88-1419

E-Mail: PhysioFit@GP-Ruesselsheim.de

und

Klinik für Urologie, Kinderurologie und onkologische Urologie

Telefon: 06142 88-1362

E-Mail: uro@GP-Ruesselsheim.de

GPR Klinikum

August-Bebel-Straße 59
65428 Rüsselsheim

Telefon: 06142 88-0

Telefax: 06142 88-1371

E-Mail: info@GP-Ruesselsheim.de
www.GP-Ruesselsheim.de

Beckenbodentraining für den Mann

GPR Therapiezentrum *PhysioFit*

und

Klinik für Urologie, Kinderurologie
und onkologische Urologie

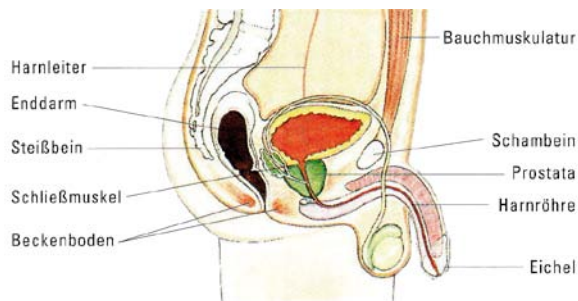


© alfredofotodesign

Lieber Patient,

dieser Leitfaden soll Sie nach Ihrer Operation (radikale Prostatektomie, radikale Zystektomie mit Anlage einer Neoblase, TURP) über die Möglichkeiten des Beckenbodentrainings informieren.

Ziel des Übungsprogrammes ist ein Wiedererreichen der vollständigen Blasenkontrolle. Mit Hilfe dieses Leitfadens sind Sie in der Lage, die Übungen auch im Alltag selbstständig durchzuführen.



Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskelschichten und kleidet das Becken nach unten hin aus. Die Öffnungen im Beckenboden des Mannes sind Harnröhre und After. Die Funktion des Beckenbodens besteht im Halten und Stützen der inneren Organe. Außerdem verschließt er Harnröhre und Darmausgang. Bei willkürlicher Entspannung lässt er eine Blasen- und Darmentleerung zu.

Nach Operationen erhalten Sie von Ihrem Arzt und Physiotherapeuten individuelle Hinweise zur Übungsausführung und für das Verhalten im Alltag.

Wichtig: Sie sollten dieses Übungsprogramm erst nach fachlicher Anleitung einer/s Physiotherapeutin/en selbstständig durchführen.

- die Reihenfolge der Übungen können Sie selbst festlegen, es gibt kein festes Schema
- üben Sie lieber kürzer, dafür häufiger
- Bitte achten Sie immer darauf, den Atem nicht anzuhalten

Übungsprogramm

1. Wahrnehmungsübung, Rückenlage: angewinkelte/aufgestellte Beine

Stellen Sie sich vor, Sie verspüren einen leichten Harndrang. Versuchen Sie nun, durch aktives Anspannen den Urin einzuhalten. Dabei sollten Sie ein Zusammenziehen im Bereich von Penis, Hoden und After spüren.

Beachten Sie, dass die Bauch- und Gesäßmuskeln dabei möglichst entspannt bleiben. Atmen Sie während der Übung ruhig weiter.



2. „Blinzeln“, Rückenlage: gestreckte Beine
Spannen Sie Ihren Beckenboden so an, dass Sie die Spannung leicht spüren. Halten Sie diese ca. 3–5 Sekunden. Wiederholung: 8–10 Mal.

3. „Petzauge“

Spannen Sie nun Ihren Beckenboden kräftiger an, so dass Sie die Spannung deutlich spüren können. Halten Sie diese 3–5 Sekunden. Wiederholung: 8–10 Mal.

4. Kombination (Übung 1 & 2)

Wenden Sie nun Übung 1. & 2. im Wechsel an (leichtes Anspannen, Spannung lösen, deutliches Anspannen). Wiederholung: 8–10 Mal.

5. „Lift“ oder „Fahrstuhl“

Stellen Sie sich vor, Ihr Beckenboden ist ein zweistöckiges Haus mit einem Lift. „Fahren“ Sie nun in die erste Etage, indem Sie Ihren Beckenboden leicht anspannen. Halten Sie die Spannung hier ca. 3 Sekunden. Gehen Sie dann in eine deutlichere Spannung über (das entspricht der zweiten Etage). Halten Sie die Spannung wieder 3 Sekunden. Lösen Sie die Spannung langsam vollständig auf. Sie befinden sich wieder im „Erdgeschoss“.

Steigerung: Legen Sie auf dem „Rückweg“ noch einmal einen Stopp in der „ersten Etage“ ein.

6. „Blüte“, Ausführung im Sitzen

Verbinden Sie nun die Beckenbodenspannung mit der Atmung. Versuchen Sie zunächst durch die Nase ein- und durch die leicht geöffneten Lippen auszuatmen. Dies ist die sogenannte Lippenbremse. Wiederholung: 2–3 Mal.