Wissenswertes zum Kontinenztraining beim Mann

MEDICLIN
STAUFENBURG KLINIK

INHALTSVERZEICHNIS

- Praktische Tipps bei Harninkontinenz 02
- Was und wo ist der Beckenboden? 03
- Funktionstest des Harnröhrenschließmuskels 04
- Sport und körperliche Belastung 05
  - Hebebelastung
  - Sport
- Übungszeiten und Tipps für Zuhause 06
- Häufige Fehler beim Kontinenztraining 06
- Kontinenztraining 07
- Anspannungsprogramm 08
  - Basisübungen
- Aufbauübungen 10
- Entspannungsübungen 12
  - Atemübungen in Rückenlage
  - Entspannungs- und Lockerungsübungen 13
- Wichtige Informationen für Patienten mit einer Neoblase 15

© MEDICLIN

Stand: August 2026
Z / Unternehmenskommunikation, Offenburg
Text: MEDICLIN Staufenburg Klinik, Physiotherapie
Angela Hildenbrand
Ursula Wannenwetsch
Satz und Layout: TineK.net

INHALT

PRAKTISCHE TIPPS BEI HARNINKONTINENZ

Wir empfehlen Ihnen, mit kleinen Spaziergängen von ca. 30 Minuten zu beginnen.

- Zu langes Gehen überfordert Ihren Schließmuskel und kann die Inkontinenz verstärken.

Planen Sie für längere Unternehmungen (z.B. Stadtbummel) vor:

- Nehmen Sie zu Ihrer Sicherheit ein bis zwei Vorlagen zusätzlich mit.
- Denken Sie an eine Plastiktüte, falls gebrauchte Vorlagen nicht entsorgt werden können.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. zwei bis drei Liter über den Tag verteilt).

- Kaffee oder Schwarztee können eine harntreibende Wirkung haben.
- Gegen ein Glas Bier oder Wein ist nichts einzuwenden, jedoch kann Alkohol die Kontrolle des bewussten Schließmuskels beeinflussen.

Sollte sich Ihre Inkontinenz verschlechtern, ist dies in der Regel auf eine Überbelastung zurückzuführen. Legen Sie eine kleine Übungspause von ein bis zwei Tagen ein und führen Sie an diesen Tagen ausschließlich Entspannungstechniken durch. Das gleiche gilt für Tage mit größerer körperlicher Belastung (z.B. Gartenarbeit u.Ä.)

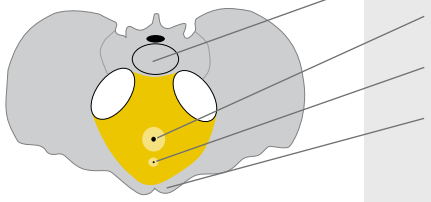
SEHR GEEHRTER PATIENT,

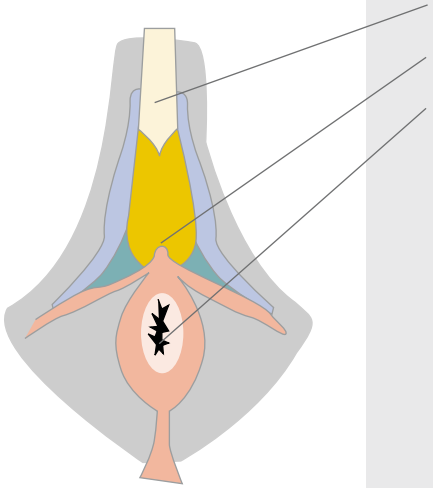
aufgrund Ihrer Operation (z.B. radikale Prostata-Entfernung, Anlage einer Neoblase) oder einer Bestrahlung in diesem Bereich ist es bei Ihnen zu einer Inkontinenz gekommen, sodass Sie nicht mehr zu jeder Zeit willentlich den Urinabgang steuern können. Das Kontinenztraining ist hierbei eine wichtige Behandlungsmethode. In dieser Broschüre haben wir für Sie alle wichtigen Aspekte und Informationen des Kontinenztrainings zusammengefasst. Außerdem finden Sie hier eine Beschreibung des Anspannungsprogramms sowie der Atem- und Entspannungsübungen.

Was und wo ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die sich vom Schambein bis zum Steißbein erstreckt und das nach unten offene Becken durch mehrere Muskelschichten verschließt. Seine Aufgabe ist es, die Inneren Organe an Ort und Stelle zu halten. Beim Mann wird der Beckenboden von zwei Öffnungen durchbrochen:

Männliches Becken





Um ein effektives Kontinenztraining durchführen zu können, ist es notwendig, sich auf den **Harnröhrenschließmuskel** zu konzentrieren und **nur mit diesem Muskel** zu arbeiten.

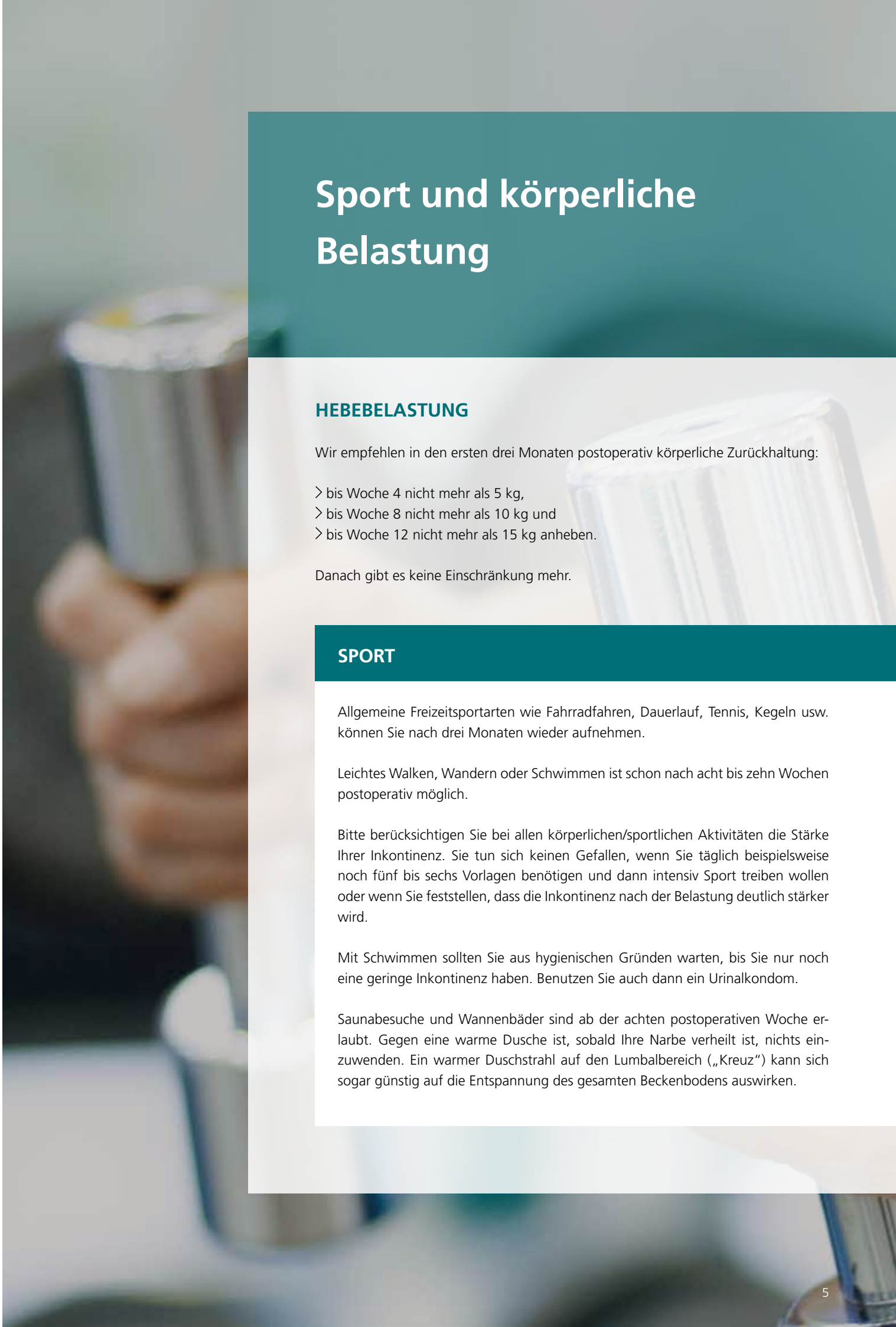
Funktionstest des Harnröhrenschließmuskels

Ein bekannter Funktionstest, um den Harnröhrenschließmuskel kennenzulernen, ist das Unterbrechen des Harnstrahls auf der Toilette. Wir bitten Sie jedoch, diesen Test nur ein bis zwei mal pro Woche auszuprobieren. Nehmen Sie hierbei bewusst die Funktion Ihres Schließmuskels wahr und spüren Sie nach, mit wie wenig Kraft sich Ihre Harnröhre verschließen lässt. Häufigeres Unterbrechen des Urinstrahls kann zu Blasenentleerungsstörungen führen.

Wir empfehlen Ihnen, sich ausreichend Zeit auf der Toilette zu lassen, um die Blase vollständig zu entleeren.

Am Ende des Wasserlassens können folgende Tipps zur vollständigen Blasenentleerung hilfreich sein:
- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme nach oben strecken
- Mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
- Von der Toilette kurz aufstehen und sich gleich wieder zurücksetzen

Falls Sie eine Neoblase bekommen haben, sind obige Hinweise besonders wichtig!



Sport und körperliche Belastung

HEBEBELASTUNG

Wir empfehlen in den ersten drei Monaten postoperativ körperliche Zurückhaltung:

- bis Woche 4 nicht mehr als 5 kg,
- bis Woche 8 nicht mehr als 10 kg und
- bis Woche 12 nicht mehr als 15 kg anheben.

Danach gibt es keine Einschränkung mehr.

SPORT

Allgemeine Freizeitsportarten wie Fahrradfahren, Dauerlauf, Tennis, Kegeln usw. können Sie nach drei Monaten wieder aufnehmen.

Leichtes Walken, Wandern oder Schwimmen ist schon nach acht bis zehn Wochen postoperativ möglich.

Bitte berücksichtigen Sie bei allen körperlichen/sportlichen Aktivitäten die Stärke Ihrer Inkontinenz. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie täglich beispielsweise noch fünf bis sechs Vorlagen benötigen und dann intensiv Sport treiben wollen oder wenn Sie feststellen, dass die Inkontinenz nach der Belastung deutlich stärker wird.

Mit Schwimmen sollten Sie aus hygienischen Gründen warten, bis Sie nur noch eine geringe Inkontinenz haben. Benutzen Sie auch dann ein Urinalkondom.

Saunabesuche und Wannenbäder sind ab der achten postoperativen Woche erlaubt. Gegen eine warme Dusche ist, sobald Ihre Narbe verheilt ist, nichts einzuwenden. Ein warmer Duschstrahl auf den Lumbalbereich („Kreuz") kann sich sogar günstig auf die Entspannung des gesamten Beckenbodens auswirken.

Übungszeiten und Tipps für Zuhause

Wir empfehlen Ihnen an 5 Tagen in der Woche, 3 – 5 Mal am Tag für jeweils 5 bis 10 Minuten Ihre Anspannungsübungen durchzuführen. 2 Tage in der Woche sind übungsfrei. Die Atem- und Entspannungsübungen dagegen sind zeitlich unbegrenzt durchführbar und immer sinnvoll.

Die Anspannungsübungen aus unserem Kontinenzprogramm haben zum Ziel, Sie für alle Alltagssituationen vorzubereiten. Alle Übungen sind wichtig und sollen im Wechsel durchgeführt werden. Üben Sie zunehmend im Sitzen und Stehen, da diese Ausgangsstellungen mehr der normalen Alltagsbelastung entsprechen.

Beüben Sie auch Alltagssituationen, bei welchen Ihnen besonders auffällt, dass Urin verloren geht (z.B. Fahrrad auf- und absteigen, Sprudelkiste anheben, bergab gehen u.Ä.).

Wenn Sie die Kontinenz wieder erreicht haben, können Sie schrittweise Ihre Übungseinheiten auf ein Mal täglich reduzieren. Wenn nötig, spannen Sie jedoch weiterhin vor belastenden Situationen bewusst die Stufe zwei an.

Im Normalfall genügt dies, um die erreichte Kontinenz zu erhalten. Sollte sich jedoch wider Erwarten eine Verschlechterung einstellen, dann führen Sie wieder vermehrt und konsequent Ihre An- und Entspannungsübungen durch.

Häufige Fehler beim Kontinenztraining

- **Einseitiges Üben**
  Alle Übungen des Kontinenzprogramms sind wichtig und haben einen bestimmten Lerneffekt für Ihren Schließmuskel. Um Alltagssituationen besser abzudecken, üben Sie zunehmend im Sitzen und Stehen.
- **Zu lange und zu kräftige Übungseinheiten**
  Hierbei wird der Harnröhrenschließmuskel so überlastet, dass er für die eigentliche Aufgabe – den Urin zu halten – keine Kraft mehr hat.
- **Maximale Anspannung (Stufe 4)**
  Die Stufe 4 kann nur kurze Zeit gehalten werden. Danach verliert der Muskel automatisch an Spannung und die Harnröhre ist dann nicht mehr verschlossen.
- **Nur An- und keine Entspannungsübungen durchführen**
  Hierbei kann es zu Ver- und Fehlspannungen in der Muskulatur kommen, die ein funktionelles Arbeiten des Schließmuskels verhindern.
- **Zu seltenes Üben**
  Unkonzentriertes, seltenes oder unregelmäßiges Kontinenztraining genügt bei bestehender Inkontinenz nicht.
- **Anspannen von Bauch- und Gesäßmuskulatur**
  Hiermit beüben Sie nicht den um die Harnröhre herum liegenden Schließmuskel, sondern erhöhen den Druck auf die Blase.
- **Luft anhalten**
  Denken Sie daran, während den Übungen regelmäßig weiterzuatmen. Luft anhalten erhöht ebenfalls den Druck auf die Blase.
- **Schließmuskeltraining auf der Toilette**
  Das Unterbrechen des Harnstrahls auf der Toilette ist ein Funktionstest und keine Übung (siehe Seite 3 „Funktionstest des Harnröhrenschließmuskels“).
- **Ständiges Aufsuchen der Toilette**
  Vermeiden Sie es, ohne Harndrang auf die Toilette zu gehen. Sie können sich sonst eine „nervöse“ Blase antrainieren. Versuchen Sie vielmehr, sich beim ersten Anzeichen eines Harndrangs noch etwas abzulenken, um so die Blasenfüllmenge schrittweise erhöhen zu können.

KONTINENZTRAINING

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unser Kontinenztraining, das sich aus dem **Anspannungsprogramm** sowie den **Atem- und Entspannungsübungen** zusammensetzt.

Während Ihres Aufenthaltes in der MEDICLIN Staufenburg Klinik empfehlen wir Ihnen, die Atem- und Entspannungsübungen regelmäßig in Ihrem Zimmer durchzuführen.

Durch die gelernten Entspannungsübungen verbessern sich die Wahrnehmung und die Sensibilität für Ihren Schließmuskel. Außerdem werden Durchblutung und Stoffwechselprozesse angeregt. Ein angenehmes Wärmegefühl im Beckenbereich ist eine positive Reaktion. Nehmen Sie sich für die Entspannungsübungen (später auch zuhause) genügend Zeit, denn diese wirken sich besonders günstig aus bei

- starker Inkontinenz
- Verspannung
- Überanstrengung
- Schmerzen
- Blasenentleerungsstörungen

Da zu intensives Üben den Harnröhrenschließmuskel überlastet, sollten Sie die Anspannungsübungen nicht regelmäßig im Zimmer üben. Versuchen Sie vielmehr Ihren Harnröhrenschließmuskel im Alltag bei Bedarf einzusetzen. Besonders wichtig ist es vor Druckerhöhung im Bauchraum (z.B. Husten, Niesen, Lachen usw.) und vor jedem Positionswechsel (z.B. Aufstehen vom Bett oder Stuhl usw.) die Harnröhre mit Stufe zwei zu verschließen.

Haben Sie aber bei neu gelernten Übungen Schwierigkeiten bei der Durchführung, dann probieren Sie diese ein bis zwei Mal pro Woche maximal fünf Minuten aus. Setzen Sie sich nicht unter Erfolgsdruck und lockern Sie Ihren Beckenboden am besten vorher und nachher mit einer Entspannungsübung.

Unser Hauptziel ist es, Ihnen zu vermitteln, wie Sie Ihr Kontinenztraining zuhause alleine durchführen können, da es mehrere Monate dauern kann, bis Ihre Kontinenz wiederhergestellt ist.

Das Anspannungsprogramm ist in Basis- und Aufbauübungsblöcke eingeteilt. Ein Übungsblock entspricht in etwa einer Übungseinheit für Sie zuhause. Üben Sie nach Ihrem Rehaaufenthalt drei bis fünf Mal am Tag für jeweils fünf bis zehn Minuten und dies an fünf Tagen in der Woche. An zwei Tagen in der Woche sollten Sie auf die Anspannungsübungen verzichten und nur die Entspannungstechniken nach eigenem Wohlempfinden durchführen.

Mit Verbesserung der Kontinenz und zunehmender körperlicher Belastung können Sie Ihr Trainingspensum auf zwei bis drei Mal täglich fünf bis zehn Minuten reduzieren. Nach völliger Wiederherstellung der Kontinenz reicht wie vorn beschrieben ein Mal täglich fünf Minuten bewusstes Anspannungstraining aus.

KONTINENZTRAINING

Zur leichteren Durchführung des Kontinenzprogramms haben wir für Sie eine Übungs-CD zusammengestellt. Auch als USB-Stick erhältlich.

ANSPANNUNGSPROGRAMM

Nehmen Sie bei allen Übungen den Harnröhrenschließmuskel im Bereich Ihrer Peniswurzel bewusst wahr. Üben Sie konzentriert und atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

BASISÜBUNGEN
Diese Übungen können Sie **liegend, sitzend** und **stehend** ausführen.

ÜBUNG 1

Die Fahrstuhlübung:
hierbei wird der Harnröhrenschließmuskel in vier Stufen angespannt.

Stufe 1 = erstes leichtes Anspannungsgefühl (ca. 25 %)
Stufe 2 = mittlere Spannung, wichtigste Stufe im Alltag (ca. 50 %) Harnröhre ist verschlossen
Stufe 3 = feste Spannung (ca. 75 %)
Stufe 4 = maximale Spannung (100 %)

Diese Anspannungsstufen beziehen sich ausschließlich auf Ihren Harnröhrenschließmuskel. Achten Sie bitte darauf, dass Sie Stufe 1 und 2 nur im Bereich der Peniswurzel spüren. Stufe 3 und 4 dürfen Richtung Afterschließmuskel ausstrahlen. Folgende Übungsvarianten sind möglich:

- **Fahrstuhlübung aufwärts / abwärts** 1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1
- **Fahrstuhlübung abwärts / aufwärts** 4 – 3 – 2 – 1 – 2 – 3 – 4
- **Fahrstuhlübung bunt durcheinander** 1 – 4 – 1 – 3 – 1 – 2 – 1
2 – 4 – 1 – 3 – 1 – 4 – 2

ÜBUNG 2

Verschließen Sie Ihre Harnröhre mit Stufe 2.

a Spannen Sie bewusst Ihren Harnröhrenschließmuskel auf die Stufe 2 an. Halten Sie die Spannung einige Atemzüge – und nun lösen Sie wieder ganz bewusst Ihre Anspannung.

Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel während einer Ausatmung bewusst auf Stufe 2 an. Halten Sie die Spannung einige Atemzüge – und nun lösen Sie ganz bewusst Ihre Anspannung wieder.

ÜBUNG 3

Klatschen mit dem Schließmuskel um die Harnröhre.

Klatschen heißt, dass Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel im Wechsel anspannen und entspannen.
Es gibt langsames Klatschen und schnelles Klatschen.

Langsames Klatschen

a Spannen Sie beim Ausatmen die Stufe 3 an und entspannen beim Einatmen Ihren Harnröhrenschließmuskel wieder – dies mehrmals hintereinander (6 – 8 Atemzüge)

b Spannen Sie beim Einatmen die Stufe 3 an und entspannen beim Ausatmen Ihren Harnröhrenschließmuskel wieder – dies mehrmals hintereinander (6 – 8 Atemzüge)
(3 – 0 – 3 – 0 usw.)

Lassen Sie während der Übung die Atmung langsam, ruhig und gleichmäßig bis in Ihren Bauchraum fließen.

Schnelles Klatschen
Spannen Sie 10-15mal in schneller Folge die Stufe 1 an und lösen diese wieder.
Es soll sich wie ein leichtes Muskelzucken anfühlen
(1 – 0 – 1 – 0 usw.)

ÜBUNGSVARIANTEN

a Beginnen Sie mit langsamem Klatschen (ca. 5 Mal), danach gehen Sie zu schnellem Klatschen über (ca. 10 Mal), anschließend wieder langsames Klatschen (ca. 5 Mal).

b Beginnen Sie mit schnellem Klatschen (ca. 10 Mal), danach gehen Sie zu langsamem Klatschen über (ca. 5 Mal), anschließend klatschen Sie wieder schnell (ca. 10 Mal).

c Beginnen Sie mit schnellem Klatschen (ca. 10 Mal), gehen Sie kurz in die Stufe 4. Anschließend klatschen Sie wieder leicht und schnell mit Stufe 1 weiter.

AUFBAUÜBUNGEN

Mit folgenden Übungen wird der Harnröhrenschließmuskel auf Situationen im Alltag vorbereitet.

Hierbei lernen Sie, Ihren Harnröhrenschließmuskel bewusst mit Stufe 2 zu halten, während Sie mit den Beinen kleine Bewegungsübungen ausführen. Besonders wichtig ist hierbei, zuerst den Harnröhrenschließmuskel anzuspannen und diesen am Ende der Übung als letzten Muskel wieder zu lösen. Diese Übungen können Sie liegend, sitzend und teilweise auch stehend durchgeführt werden.

AUFBAUÜBUNGEN 1

Sie liegen auf dem Rücken. Ihre Beine sind ausgestreckt und locker übereinandergeschlagen.

a Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel auf Stufe 2 an. Danach ziehen Sie Ihre Fußrücken hoch und drücken die Beininnenseiten leicht zusammen, ohne, dass sich Ihre Schließmuskelspannung erhöht. Nach einigen Sekunden lösen Sie zuerst die Beinmuskulatur und danach den Harnröhrenschließmuskel.

Für die folgenden zwei Übungen stellen Sie bitte die Beine an. Sie sollten etwa hüftbreit geöffnet sein. Beide Übungen können Sie auch im Sitzen ausführen.

b Spannen Sie Ihren Schließmuskel auf Stufe 2 an. Geben Sie nun mit den Knien leichten Druck nach innen, als wollten Sie einen Ball halten (ohne Bewegung der Beine). Nach einigen Sekunden lösen Sie zuerst die Spannung der Beine und entspannen danach Ihren Harnröhrenschließmuskel.

c Spannen Sie Ihren Schließmuskel bewusst auf Stufe 2 an. Nun führen Sie Ihre Knie zusammen und drücken diese leicht gegeneinander, ohne, dass sich Ihre Schließmuskelspannung verändert. Öffnen Sie Ihre Beine wieder und entspannen Sie dann Ihren Harnröhrenschließmuskel.

AUFBAUÜBUNGEN 2

Legen Sie sich auf den Rücken. Ihre Beine sind angestellt und Ihre Ellenbogen angebeugt und aufgestützt.

a Stemmen Sie die Ellenbogen fest in die Unterlage und heben Sie Ihr Becken hoch.

Spannen Sie nun bewusst die Stufe 2 an und legen Ihr Becken mit gleichbleibender Spannung auf die Unterlage zurück. Sie entspannen nacheinander alle Muskeln und zuletzt Ihren Harnröhrenschließmuskel.

b Spannen Sie bereits im Liegen Ihren Harnröhrenschließmuskel auf Stufe 2 an. Heben Sie Ihr Becken nach oben und nach wenigen Sekunden legen Sie Ihr Becken wieder ab, ohne, dass sich die Stufe zwei verändert. Dann lösen Sie wieder nacheinander alle Muskeln und entspannen als letzten Muskel Ihren Harnröhrenschließmuskel.

AUFBAUÜBUNGEN 3

Für die folgenden Übungen stellen Sie bitte in Rückenlage die Beine an oder üben Sie im Sitzen.

a Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel bewusst auf Stufe 2 an. Ziehen Sie Ihre Fußrücken hoch und stemmen die Fersen in die Unterlage. Betonen Sie nun den Fersendruck in langsamem Wechsel rechts / links. Danach lösen Sie zuerst die Fuß- und Beinmuskulatur und dann den Harnröhrenschließmuskel.

b Diese Übung können Sie als Steigerung mit schnellem Druckwechsel ausführen.
(Wichtig: die Spannung im Schließmuskel bleibt auf Stufe zwei).

c Spannen Sie Stufe 2 an und halten Sie diese bewusst. Gehen Sie mit Ihren Füßen auf der Stelle, nach einigen Schritten bleiben Sie stehen und entspannen danach Ihren Harnröhrenschließmuskel.

d Variante der Übung **c** Stellen Sie nach dem Verschließen der Harnröhre bitte im Wechsel einen Fuß zur Seite und wieder zurück, ohne die Stufe zwei zu verlieren. Dies etwa fünf bis sechs Mal, danach entspannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel wieder. (Diese Übung ist auch stehend möglich).

e Spannen Sie bewusst im Sitzen die Stufe 2 an.
Stehen Sie langsam mit einer Ausatmung auf, halten Sie dabei Ihre Stufe 2 und setzten sich wieder hin.
Anschließend lösen Sie Ihre Schließmuskelspannung.

Wenn Ihnen dies gut gelingt, versuchen Sie, mit Stufe 2 – jedoch unabhängig von der Atmung – aufzustehen.

AUFBAUÜBUNGEN 4

Üben Sie im Stand mit leicht geöffneten Beinen.

a Spannen Sie Stufe 2 an und halten diese ganz bewusst. Verlagern Sie Ihr Gewicht im Wechsel auf das rechte und linke Bein, ohne, dass Sie Stufe 2 verlieren oder verändern.
Dann stellen Sie sich wieder in die Mitte und entspannen den Schließmuskel.

b Als Steigerung der obigen Übungen gehen Sie nach dem Anspannen der Stufe zwei mit den Füßen auf der Stelle oder ein paar Schritte vor und zurück. Danach bleiben Sie stehen und lösen die Anspannung.

c Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel auf Stufe 2 an und halten die Spannung ganz bewusst während Sie nachfolgende Silben mehrmals laut und mit Betonung auf „ck“ aussprechen: „Hick – Hack – Huck“
Danach entspannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel.

Führen Sie in gleicher Weise die Übung mit den Buchstaben „P – T – K“ und anschließend mit „ft – ft – ft“ aus.

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

ATEMÜBUNGEN IN RÜCKENLAGE

Wir empfehlen Ihnen, die Entspannungstechniken bereits hier in Ihrem Zimmer und regelmäßig zuhause (auch an den Pausentagen) durchzuführen. Es ist wichtig, dass hierbei Ihr Harnröhrenschließmuskel entspannt (Stufe null) bleibt.

Bauchatmung

Sie lassen den Atem bis in den Bauchraum fließen. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig und spüren nach, wie sich die Bauchdecke bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. Dies geschieht ganz von allein, ohne Ihr Zutun.

Blase und Beckenboden mit dem Atem ausstreichen

Stellen Sie sich vor, Sie lassen Ihren Atem bis zum Beckenboden fließen und in Gedanken streicht jeder Atemzug angenehm entspannend über Ihre Blase und den Beckenboden. (Sie können sich hierbei auch ein leichtes Massieren vorstellen.)

ATEMÜBUNG IN BET-STELLUNG

Sie knien auf dem Boden. Neigen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich dabei auf den Unterarmen ab. Legen Sie Ihre Stirn bequem auf die Hände. Lassen Sie Ihren Atem bis in den Beckenboden fließen. Stellen Sie sich vor, dass Sie dabei mit Ihrem Atem entspannend über Blase und Beckenboden streichen oder diesen leicht massieren.

Auch die Übung Bauchwippen lässt sich sehr gut in der Bet-Stellung ausführen.

Entspannungs- und Lockerungsübungen in Rückenlage

Scheibenwischer:
(ca. 1 Minute)

Ihre Beine sind ausgestreckt und leicht geöffnet. Drehen Sie locker, leicht und relativ schnell beide Beine gemeinsam nach rechts und links. Ihr Becken darf sich weich und harmonisch mitbewegen.

Winken mit den Beinen:
(ca. 1 Minute)

Ihre Beine sind ausgestreckt und leicht geöffnet. Drehen Sie diesmal beide Beine gegenläufig nach innen und außen. Die Beinbewegung ist wieder locker, leicht und in flottem Tempo durchzuführen.

Knie-Pendeln:
(mindestens 5 Minuten)

Ihre Beine sind angestellt und stehen locker nebeneinander. Lassen Sie nun Ihre Knie gemeinsam ca. zehn cm locker und leicht nach rechts und links pendeln.

Steißbein-Schreiben:
(mindestens 5 Minuten)

Sie liegen mit locker angestellten Beinen auf dem Rücken. Ihre Augen sind geschlossen. Gehen Sie nun in Gedanken die ganze Wirbelsäule hinunter bis zu Ihrem Steißbein.

Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Steißbein verlängern (wie eine Teleskopstange) bis es zur gegenüberliegenden Wand reicht.

Diese Wand wäre eine Tafel und an Ihrem verlängerten Steißbein wäre ein Stück Kreide angebracht. Nun schreiben Sie in großen, schwungvollen Buchstaben Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer u.Ä. an diese Tafel. Bewegen Sie dabei Ihr Becken locker mit. (Wichtig: Nur das Becken bewegen, das Gesäß wird nicht angehoben).

Ebenso können Sie eine liegende Acht und Wellenlinien hin und her schreiben.

Beckenuhr (mindestens 5 Minuten)

Sie liegen mit locker angestellten Beinen auf dem Rücken.
Ihre Augen sind geschlossen. Stellen Sie sich unter Ihrem Becken ein großes Ziffernblatt vor:

a Richtung Bauchnabel wäre 12 Uhr. Richtung Steißbein 6 Uhr.
Schaukeln Sie mit Ihrem Becken zwischen 12 und 6 Uhr in lockeren kleinen Bewegungen nach oben und unten.

b Rechts und links auf dem Ziffernblatt wäre 3 und 9 Uhr.
Schaukeln Sie Ihr Becken leicht und locker nach 3 und 9 Uhr (nach rechts und links)

c Lassen Sie nun Ihr Becken spielerisch im Uhrzeigersinn und auch entgegengesetzt kreisen.

Wichtig:
Der Bewegungsimpuls geht bei der Beckenuhr von Ihrem Becken aus und nicht von den Beinen.

Führen Sie bei der Beckenuhr zunächst die Richtung aus, die Ihnen am lockersten gelingt.
Probieren Sie dann immer wieder ohne Zwang die anderen Richtungen aus,
bis Sie nach einiger Zeit feststellen, dass auch diese Richtungen weich und harmonisch geworden sind.

Unterarm Bet-Stellung
Knien Sie auf den Boden und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und legen Ihre Stirn bequem auf Ihre Hände. Beschreiben Sie nun mit Ihrem Steißbein in lockeren Bewegungen eine liegende und stehende acht. Alternativ können Sie sich vorstellen, Sie möchten Ihr Steißbein „ausschütteln".

Für die Atem- und Entspannungsübungen empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich mindestens 1 x am Tag 5 – 15 Minuten Zeit nehmen und z.B. ein „entspanntes Mittagspäuschen" einplanen.

Wichtige Informationen für Patienten mit einer Neoblase

Wir empfehlen Ihnen in den ersten drei Monaten postoperativ körperlich angepasstes Verhalten.

› kein schweres Heben (max. 5 bis 10 kg)
› keine körperlich schwere Arbeit
› keine große sportliche Betätigung

Nach drei Monaten gibt es keine wesentlichen Einschränkungen der Hebebelastung.

Zu lange und zu intensive Anspannungsübungen können Ihren Harnröhrenschließmuskel überfordern, sodass sich die Inkontinenz verstärken kann. Als Ausgleich dazu empfehlen wir Ihnen die Atem- und Entspannungsübungen. Für diese dürfen Sie sich ausreichend Zeit nehmen und sie täglich durchführen.

Besonders wirkungsvoll sind die Enspannungsübungen bei starker Inkontinenz, Schmerzen, Verspannungen, Überanstrengung und Blasenentleerungsstörungen.

Auch längeres Gehen kann Ihren Harnröhrenschließmuskel ermüden und die Inkontinenz verstärken. Beginnen Sie deshalb mit kleinen Spaziergängen von ca. 15 – 30 Minuten.
Bitte berücksichtigen Sie bei allen körperlichen / sportlichen Aktivitäten die Stärke Ihrer Inkontinenz. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie nach intensiver Belastung (z.B. Sport o.Ä.) feststellen, dass die Inkontinenz dadurch stärker wird.

Sollte sich Ihre Inkontinenz verschlechtern, kann dies eine Folge von Überlastung sein. Wir empfehlen Ihnen eine kleine Übungspause von zwei aufeinanderfolgenden Tagen an denen Sie nur Entspannungsübungen durchführen.

Bitte beachten Sie, dass sich eine verstärkte Inkontinenz nicht nur am Tage, sondern auch häufig in der Nacht zeigt.

Wir empfehlen Ihnen, sich ausreichend Zeit auf der Toilette zu lassen, um die Blase vollständig zu entleeren.

Hilfreich beim Wasserlassen können folgende Tipps sein:
› Oberkörper aufrichten und dabei die Arme nach oben strecken
› Mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
› Von der Toilette kurz aufstehen und sich gleich wieder zurücksetzen
› Eine Hand flach auf den Unterbauch legen und mit sanftem Druck die Blase nach unten ausstreichen

Da Ihre neue Blase nicht überdehnt werden darf (Fassungsvermögen anfangs ca. 300 ml), sollten Sie diese alle zwei bis drei Stunden entleeren.

Wichtig: Gehen Sie anfangs nach der Uhr zur Toilette, bis Sie das neue Gefühl für Harndrang gut spüren können (nachts den Wecker stellen!)

Damit der Schleim, der anfangs noch von Ihrer neuen Blase produziert wird, gut abfließen kann, sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Wenn durch die Schleimbildung die Blasenentleerung behindert wird, sollten Sie Druck vom Blasenboden nehmen. Das erreichen Sie, indem Sie die Entspannungsübungen nicht nur in Rückenlage, sondern auch in „Betstellung“ durchführen

ZENTRUM
DIABETES
NEPHROLOGIE
ADIPOSITAS
+Psyche

IQMP
KOMPAKT

DIABETES
EXZELLENZ
ZENTRUM DDG

MEDICLIN Staufenburg Klinik
Burgunderstr. 24
77770 Durbach
Telefon 0781 473-0
Telefon 0800 38 72 224
Telefax 0781 473-265
info.staufenburg@mediclin.de
www.staufenburg-klinik.de

UNSERE ANSPRECHPARTNER

Ärztliche Leitung
Prof. Dr. J. Wagner
Chefarzt
Telefon 0781 473-212
Telefax 0781 473-206

Patientenmanagement
T. Colangelo
Leitung Aufnahme
Telefon 0781 473-235
Telefax 0781 473-265