



Beckenbodentraining

bei Prostataoperation

**Urologische Klinik
München - Planegg**
Germeringer Straße 32
82152 Planegg

www.ukmp.de



Liebe Patienten,

wir freuen uns, Sie auf Ihrem Weg der Genesung nach der Prostataoperation zu begleiten.

Eine wichtige Phase Ihrer Erholung ist das Beckenbodentraining, das Ihnen dabei helfen wird, Ihre Muskulatur im Beckenbereich zu stärken und Ihre Kontinenz zu verbessern. In diesem Flyer möchten wir Ihnen eine kurze Einführung in die Anatomie und Funktionsweise des Beckenbodens geben sowie Ihnen eine Anleitung für effektive Übungen bieten.

Der Beckenboden:

Grundlage Ihrer Erholung

Der Beckenboden ist eine Gruppe von Muskeln, die den unteren Teil Ihres Beckens durchziehen. Diese Muskulatur spielt eine entscheidende Rolle in verschiedenen Funktionen, darunter die Kontinenz, die Stützung der inneren Organe und die sexuelle Funktion. Nach einer Prostataoperation kann der Beckenboden überbeansprucht sein, was zu vorübergehenden Problemen mit der Kontrolle der Blase führen kann. Durch gezieltes Training können Sie die Stärke und Funktion dieser Muskulatur wiederherstellen.

Beckenbodentraining:

Ihr Weg zur Stärkung

Richtlinien für das Training:

Vor der OP: Starten Sie mit den Übungen, am besten schon vor einer geplanten Operation um den Beckenboden zu stärken und eine Routine zu entwickeln.

Nach der OP: Nehmen Sie die Übungen wieder auf, sobald Ihr Arzt Ihnen grünes Licht gibt. In der Regel 2-3 Tage nach der Entlassung.

Regelmäßigkeit: Führen Sie die Übungen täglich und mehrmals durch, um optimale Ergebnisse zu erzielen.

Richtig atmen: Atmen Sie während der Übungen gleichmäßig und halten Sie die Spannung in Ihrem Beckenboden aufrecht.

Einatmen: Das Zwerchfell senkt sich und die Organe im Bauch werden nach unten gedrückt. Der Beckenboden entspannt sich und senkt sich ebenfalls nach unten.

Ausatmen: Das Zwerchfell hebt sich, die Beckenbodenmuskeln ziehen sich zusammen, der Beckenboden hebt sich und die Bauchorgane werden nach oben gedrückt.

Übung 1:

Die Muskeln bewusst spüren

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Spannen Sie die Muskeln der Harnröhre und des Afters bewusst an und lassen Sie wieder locker.

Die Vorstellung, bei voller Blase den Urin zurückzuhalten, oder die Penisspitze zu heben, hilft dabei, die Muskeln zu erspüren. Zusätzlich das Steißbein gefühlt leicht nach vorne drücken. Den Po und die Oberschenkel bei dieser Beckenbodenübung möglichst entspannt lassen.

Wechseln Sie mindestens 5- bis 10-mal zwischen An- und Entspannung und variieren Sie die Intensität in Frequenz und Anspannungsdauer.

Dies ist die wichtigste Übung und Grundlage eines guten Beckenbodentrainings. Versuchen Sie diese Übung in Ihren Alltag zu integrieren und mehrmals täglich durchzuführen.



Übung 2:

Murmel greifen

Setzen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen und geradem Rücken auf einen Hocker oder auf einen Stuhl, jedoch ohne sich anzulehnen.

Spüren Sie Ihre Sitzbeinhöcker auf der Sitzfläche und führen Sie mit der Ausatmung die beiden Knochen in der Mitte so nah wie möglich zusammen.

Stellen Sie sich nun vor, Sie ergreifen mit Ihren Sitzbeinhöckern eine große Murmel und ziehen diese in Ihren Unterleib hinein.

Jetzt ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und spannen Ihren Bauch an. Halten Sie die Spannung ein paar Sekunden und lassen die Murmel dann gedanklich wieder langsam aus sich herausgleiten.

Für Fortgeschrittene: Stellen Sie sich eine besonders schwere Murmel vor, die Sie kraftvoll und ganz langsam in sich hineinziehen und wieder herausgleiten lassen.

Konsultieren Sie immer Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, bevor Sie mit neuen Übungen oder Trainingsprogrammen beginnen.

Übung 3:

Brücke bauen

Bleiben Sie auf dem Rücken, die Beine angestellt. Drücken Sie Ihre Fersen in den Boden, spannen Sie den Beckenboden an (wie in Übung 1) und heben Sie mit der Ausatmung das Becken so weit an, bis Oberkörper und Oberschenkel eine gerade Linie bilden.

Die Arme liegen dabei locker rechts und links neben dem Körper.

Halten Sie die Spannung für mehrere Sekunden und atmen Sie dabei unbedingt weiter. Dann das Becken langsam wieder absenken und den Beckenboden entspannen.

Für Fortgeschrittene: Heben Sie in der Brückenposition beide Beine abwechselnd ein paar Mal an. Wer möchte, streckt das Bein dabei waagerecht aus oder führt es senkrecht in die Luft. Beides macht die Übung noch etwas schwieriger.



Übung 4:

Wandläufer

Legen Sie sich auf den Rücken und legen Sie Ihre Füße im rechten Winkel an die Wand. Heben Sie bei der Ausatmung das Becken. Bei der Einatmung senken Sie es wieder langsam bis kurz vor den Boden, nicht ganz ablegen.

Für Fortgeschrittene: Halten Sie die angehobene Position kurz stabil und gehen dann langsam die Wand rauf und runter.



Übung 1 sollte täglich 2-3 mal über den Tag verteilt erfolgen. Die weiteren Übungen sollten zusätzlich Sie zwei- bis dreimal pro Woche im Rahmen durchgeführt werden. Wiederholen Sie dabei die folgenden Übungen zu Beginn 5- bis 10- mal und erhöhen Sie nach und nach auf bis zu 15 Durchgänge.

Wer wissen will, ob er die Übungen richtig ausführt, sollte sich von einem Physiotherapeuten beraten lassen.

Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, unterbrechen Sie das Training und konsultieren Sie Ihren Arzt.

Vermeiden Sie schweres Heben und übermäßige Belastung, um den Heilungsprozess nicht zu beeinträchtigen.

Ihr Beckenbodentraining ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu Ihrer vollen Genesung und Wiederherstellung Ihrer Lebensqualität. Ihr medizinisches Team steht Ihnen zur Seite, um Sie bei Fragen und Bedenken zu unterstützen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine schnelle Genesung!

Für weitere Informationen und persönliche Anleitung wenden Sie sich bitte an unser Team.



Wichtige Hinweise:

Bitte beachten Sie, dass dieser Flyer nicht als Ersatz für medizinischen Rat dient.

Führen Sie die Übungen achtsam durch und überanstrengen Sie sich nicht.