



**Empfehlung  
zur Unterstützung  
der Kontinenz**

---

**Abteilungsleitung der Physiotherapie**

Gudula Brown

[brown@ukmp.de](mailto:brown@ukmp.de)

0157 59 06 60 00

# Kompetent, individuell, persönlich

---

Sehr geehrte Patientin,  
sehr geehrter Patient,

regelmäßige Beckenbodengymnastik wird Ihnen helfen, die Kontinenz nach operativen Eingriffen zu verbessern.

Die entsprechenden Übungen können Sie im Rahmen einer Anschlussheilbehandlung (AHB) oder einer ambulanten Krankengymnastik erlernen und dann selbstständig fortführen.

- Meiden Sie schweres Heben und schwere körperliche Arbeit innerhalb der ersten 6 - 8 Wochen nach dem Eingriff.
- Kein Pressen / keine Pressatmung beim Stuhlgang. Lassen Sie sich ggf. Abführmittel oder stuhlerweichende Mittel geben.
- Beim Husten, Niesen und Lachen bitte eine aufrechte Körperhaltung einnehmen. Husten und Niesen Sie über die Schulter nach hinten oben. Hierbei erfolgt keine direkte Kraftweiterleitung nach unten, sondern eine Druckentlastung für den Beckenboden und das Operationsgebiet.
- Erlaubt ist ein vorsichtiges Anspannen des Beckenbodens bereits nach der Entfernung des Katheters.
- Achten Sie immer auf eine ausreichende Trinkmenge (mind. 2 Liter pro Tag).
- Duschen ist erlaubt. Wir empfehlen Ihnen auf Vollbäder sowie Saunagänge ca. 6 – 8 Wochen nach Operation zu verzichten.

Auf der Internetseite [www.ag-ggup.de](http://www.ag-ggup.de) finden Sie eine Liste aller Therapeuten mit der Physio Pelvica® Qualifikation (Beckenbodenspezialisierung).

**Alles Gute wünscht Ihnen das Team der  
Urologischen Klinik München - Planegg**