



### Beckenbodentraining

Nach einer Entfernung der Prostata (siehe S. 27 ff.) kann es vor allem beim Aufstehen und Hinsetzen oder auch beim Lachen, Husten oder Pressen zu ungewolltem Urinverlust kommen.

Die meisten der Operierten erlangen nach einer gewissen Zeit ihre Harnkontinenz wieder. Dabei ist ein gezieltes Beckenbodentraining von zentraler Bedeutung. Mit diesem Training werden diejenigen Muskeln trainiert und gestärkt, die mithelfen, die Harnröhre zu verschliessen, aber auch jene, die die Erektionsfunktion unterstützen.

Das bewusste Training der für die Harnkontrolle nötigen Muskeln ist nicht ganz einfach. Häufig werden die falschen Muskeln wie Gesäss- oder Bauchmuskeln trainiert. Auch die Übungsintensität ist ausschlaggebend für den Erfolg. Zu Beginn des Beckenbodentrainings lohnt es sich, zu einer darauf spezialisierten Physiotherapeutin oder zu einem spezialisierten Physiotherapeuten zu gehen (siehe [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)).

#### Allgemeine Empfehlungen nach der Operation

- Während sechs Wochen nicht mehr als fünf Kilogramm heben.
- Viel trinken, vor allem stilles Wasser.

- Am Anfang wenig sitzen, zweimal täglich 30 Minuten gehen.
- Direkt nach der Entfernung des Katheters mit den Übungen beginnen.

Die folgenden Übungen beschreiben, wie Sie Ihren Beckenboden und den Schliessmuskel zu Hause trainieren können.

#### Übung 1 Beckenbodenmuskulatur anspannen – während sechs Sekunden halten – entspannen – sechs Sekunden Pause

##### Ausgangsstellung

Die Übung wird im Liegen gemacht (siehe Bild unten). Später, wenn die bewusste Wahrnehmung des Beckenbodens geschult ist, kann sie auch im Sitzen und im Stehen ausgeführt werden.



Spannen Sie Ihren Schliessmuskel an, wie wenn Sie Stuhlgang zurückhalten würden (diese Bewegung ist eine Kombination von «schliessen und hineinziehen»).

Atmen Sie dabei weiter oder zählen Sie laut bis sechs.

Die Bauch-, Gesäss- und Beinmuskulatur sollte dabei locker bleiben.

##### Intensität

Dreimal täglich 15 Wiederholungen.

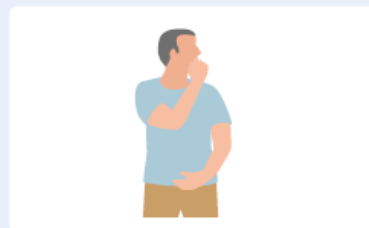
Um einen optimalen Zuwachs der Muskelschicht zu erhalten, müssen die Übungen vier Monate lang regelmässig durchgeführt werden.

#### Übung 2 Die Beckenbodenmuskulatur nach jedem Wasserlösen fünfmal schnell und kräftig anspannen

Diese Übung hilft gegen das «Nachtröpfeln». Ausserdem wird die Koordination der Beckenbodenmuskulatur gefördert.

#### Übung 3 Die unwillkürliche Anspannung der Beckenbodenmuskulatur fördern

Während des Hustens, Niesens, Lachens und laut Sprechens sollte der Unterbauch (oberhalb des Schambeins) eingezogen und die Beckenbodenmuskulatur angespannt werden.



#### Übung 4 Beckenboden im alltäglichen Leben trainieren

Achten Sie beim Aufstehen, Heben und Bücken auf Ihre Körperhaltung.



Spannen Sie dabei die Unterbauch- und die Beckenbodenmuskulatur an und gehen Sie in die Knie. Damit wird die Muskelzusammenarbeit zwischen der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur aktiviert.

Gut zu wissen: Grundsätzlich sind rückschonende Bewegungen auch beckenbodengerechte Bewegungen!