

Klinik für Urologie

*Institut für
Therapien und
Rehabilitation*

BECKENBODEN- PHYSIOTHERAPIE FÜR MÄNNER

Übungen zur Verbesserung
der Beckenbodenfunktion



KGW

KANTONSSPITAL
WINTERTHUR

Physiotherapie nach Prostataoperation

Übungen zum Training der Beckenbodenmuskulatur

Grundübung

Wählen Sie eine Ausgangsstellung: Rückenlage, Seitenlage, Bauchlage, Knie-Ellbogen-Lage, Sitz, Stand.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Beckenboden und die beiden dazugehörigen Schliessmuskeln, den Harnröhrenschliessmuskel an der Penisschwanzwurzel und den Afterschliessmuskel. Beim Einatmen entspannt sich der Beckenboden, beim Ausatmen schliessen Sie die beiden Öffnungen und heben Sie den Beckenboden sanft an. Gleichzeitig zieht sich der Unterbauch etwas zurück.

1. Spannen Sie Ihren Beckenboden beim Ausatmen 5–10 Sekunden an, wie wenn Sie Ihren Penis in den Bauch zurückziehen würden.

Beim Einatmen entspannen Sie Ihre Muskeln wieder. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal.

2. Spannen Sie Ihren Beckenboden 10–15 Mal kurz, intensiv, in einem Sekundentakt an und lassen los, wie blinzeln. Anspannen – loslassen, anspannen – loslassen usw. Atmen Sie dabei ruhig weiter.

Üben Sie drei Mal täglich in verschiedenen Körperpositionen.



Beckenboden-Entlastung

Legen Sie sich auf den Rücken, die Seite oder den Bauch oder in die abgebildete Knie-Ellbogen-Lage, wenn sich die Inkontinenz im Laufe des Tages verschlimmert. Atmen Sie tief in den Unterbauch und das Becken und entlasten Sie so den Beckenboden.



Der Beckenboden im Alltag

Bei den folgenden Alltagsbewegungen entsteht im Bauchraum viel Druck, der den Beckenboden belastet. Aktivieren Sie Ihren Beckenboden vor der eigentlichen Bewegung! Vermeiden Sie dabei Pressen oder Drücken und ersetzen Sie es durch Ausatmen.

Husten und Niesen

Spannen Sie Ihren Beckenboden vor Husten und Niesen an und drehen Sie den Oberkörper zur Seite.



Anziehen der Hose

Lehnen Sie sich an eine Wand, um den Bauch und den Beckenboden zu entlasten. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an, atmen Sie weiter. Falls nötig, üben Sie diese Tätigkeit in Einzelschritten.



Anziehen der Schuhe

Schlüpfen Sie im Stand in die Schuhe. Benützen Sie eventuell einen langen Schuhlöffel. Spannen Sie den Beckenboden an und stellen Sie einen Fuss hoch. Neigen Sie sich mit dem Oberkörper leicht vor und binden Sie den Schuh ohne viel Kraftaufwand.



Vom Stuhl aufstehen

Spannen Sie Ihren Beckenboden an, neigen Sie sich mit geradem Oberkörper leicht nach vorne und stehen Sie mit Kraft aus Ihren Oberschenkeln auf. Atmen Sie während der Anstrengung aus.



Etwas vom Boden aufheben

Stellen Sie sich breitbeinig oder in Schrittstellung vor den Gegenstand, den Sie aufheben möchten. Spannen Sie den Beckenboden an, ziehen Sie den Unterbauch sanft ein und gehen Sie in die Knie. Beim Heben intensivieren Sie die Beckenbodenspannung; bringen Sie das Objekt nahe an den Körper und erheben Sie sich. Die Atmung sollte ruhig weiterfließen.



Trinken

Trinken Sie mindestens 2 Liter Flüssigkeit über den Tag verteilt und aus grossen Gläsern. Damit beugen Sie Blasenentzündungen vor, und der Urin ist weniger konzentriert. Wasser, Kräuter- und Früchtetees eignen sich gut. Versuchen Sie mit der Zeit, seltener zur Toilette zu gehen, damit Sie die Speicherfähigkeit Ihrer Blase verbessern.

Sport

Bewegen Sie sich regelmässig. Nicht zu anstrengende Spaziergänge eignen sich für den Anfang gut.

Verzichten Sie für mindestens 6 Wochen auf das Velofahren und starten Sie Ihr Bauchmuskeltraining erst nach physiotherapeutischer Anleitung.

Vermeiden Sie ...

... Heben und Tragen von Lasten über 5 kg für 4–6 Wochen.

... Pressen beim Stuhlgang, atmen Sie ruhig und tief weiter zur Unterstützung der Darmentleerung. Die Stuhlkonsistenz sollte weich sein.

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Klinik für Urologie**Prof. Dr. med. Hubert John**

Chefarzt

Tel. 052 266 29 82
Fax 052 266 45 03
hubert.john@ksw.ch

Institut für Therapien und Rehabilitation**Sekretariat**

Tel. 052 266 48 90
physiotherapie@ksw.ch

Barbara Zwimpfer Merentitis

Klinische Spezialistin Beckenboden
barbara.zwimpfer@ksw.ch

Cindy Suter

Physiotherapeutin Fachgebiet Beckenboden
cindy.suter@ksw.ch

Sibylle Früh

Physiotherapeutin Fachgebiet Beckenboden
sibylle.frueh@ksw.ch

Chantal Studer

Physiotherapeutin Fachgebiet Beckenboden
chantal.studer@ksw.ch
