

Trinkverhalten

- Trinken Sie regelmäßig über den Tag verteilt.
- Eine Trinkmenge von etwa 1,5–2 Litern täglich ist für viele Menschen sinnvoll (wenn ärztlich nicht anders empfohlen). Steigern Sie die Trinkmenge langsam.
- Größere Trinkmengen am späten Abend vermeiden.
- Blasenreizende Getränke nur in Maßen konsumieren.



Schritt für Schritt zurück in den Alltag

Die Erholung nach einer Operation verläuft bei jedem Menschen unterschiedlich. Mit Geduld, regelmäßigem Training und etwas Zeit können viele Patienten ihre Kontinenz und Lebensqualität deutlich verbessern.

Gut zu wissen

Viele Männer nutzen nach der Operation vorübergehend Vorlagen zur Sicherheit. Dies ist völlig normal. Speziell für Männer entwickelte Vorlagen sind unauffällig und unterstützen Sie dabei, aktiv und selbstbewusst am Alltag teilzunehmen. Wechseln Sie verwendete Vorlagen regelmäßig.

IHRE ANSPRECHPARTNER

ABTEILUNG FÜR UROLOGIE

Krankenhausstr. 11b
86551 Aichach
Tel.: 08251 909-5790
E-Mail: urologie@klipa.de

PHYSIOTHERAPIE IM KRANKENHAUS AICHACH

Krankenhausstr. 11b
86551 Aichach
Tel.: 08251 909-325
E-Mail: physioaic@klipa.de

KRANKENHAUS AICHACH



KRANKENHAUS AICHACH

Krankenhausstraße 11 b
86551 Aichach
Tel.: 08251 909-0

E-Mail: info@klipa.de
Web: www.klipa.de



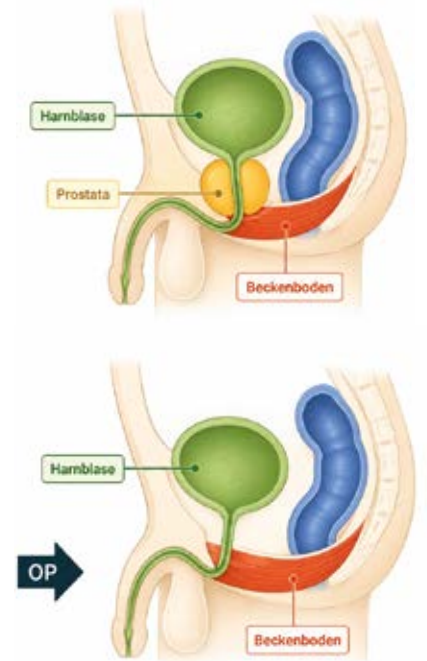
BECKENBODENTRAINING NACH RADIKALER PROSTATEKTOMIE

PATIENTENINFORMATION

BECKENBODEN & WAHRNEHMUNG

Was ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelschicht, die die Organe im Becken stützt und beim Verschießen der Harnröhre hilft. Nach der Entfernung der Prostata bleiben der Beckenboden und Schließmuskel erhalten und können durch gezieltes Training gestärkt werden.



Das Manschettenprinzip

Der Schließmuskel liegt ringförmig um die Harnröhre und wirkt wie eine Manschette. Seine Aufgabe ist es, den Urin sicher in der Blase zu halten. Nach der Operation kann diese Funktion durch gezielte Übungen unterstützt werden.

Die stenosierende Ausatmung

Atmen Sie während der Übungen gegen den Laut „ch“ aus (wie bei „ich“). Der dabei entstehende Widerstand unterstützt die Aktivierung des Beckenbodens und begleitet die Bewegungen in einem natürlichen Rhythmus.



Häufige Fehler:

- Durchführen der Übung während des Wasserlassens
- Pressen beim Wasserlassen
- Luft Anhalten während der Übungen
- Gesäß oder Bauch statt des Beckenbodens anspannen
- Enttäuscht aufgeben – Verbesserungen brauchen oft Wochen bis Monate

BASISÜBUNGEN & ALLTAG

Übung 1: Die Manschettenübung

Diese Übung unterstützt die Aktivierung des äußeren Schließmuskels. Stellen Sie sich vor, die Harnröhre wird wie von einer Manschette sanft umschlossen und verschlossen.

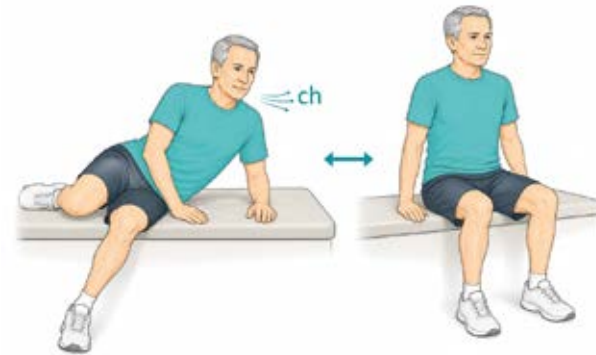
- Hand locker zur Faust schließen
- Beim Ausatmen die Harnröhre gedanklich „zuschnüren“

- Beim Einatmen lösen
- Die Bewegung ruhig und rhythmisch ausführen
- Idealerweise nach dem Wasserlassen üben



Übung 2: Schonendes Aufstehen und Hinlegen

Drehen Sie sich auf die Seite. Stützen Sie sich mit den Armen ab und richten Sie den Oberkörper über die Seite auf. Beim Hinlegen erfolgt die Bewegung umgekehrt.



Übung 3: Ökonomisches Heben und Tragen

Heben Sie Lasten möglichst körpernah an. Beugen Sie Hüfte und Knie und vermeiden Sie starkes Vorbeugen des Oberkörpers.



KRÄFTIGUNG

Übung 4:

Das Rumpelstilzchen

Verlagern Sie Ihr Gewicht in kleinen, federnden Schritten von einem Bein auf das andere. Die Knie bleiben leicht gebeugt. Ein gleichmäßiger Rhythmus („Tip-Tap-Tip-Tap“) unterstützt die Bewegung.



Übung 5: Schulterbrücke

Heben Sie das Becken langsam an und atmen Sie dabei auf „ch“ aus. Senken Sie das Becken anschließend kontrolliert wieder ab.



Trainieren mit dem Therapieball

Viele Patienten profitieren zusätzlich von Übungen auf einem Therapieball. Fragen Sie Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten nach geeigneten Übungen.



Rhythmus statt Wiederholungen

Für den Erfolg des Trainings sind regelmäßige Bewegung, ein ruhiger Atemrhythmus und die korrekte Ausführung wichtiger als das strenge Zählen von Wiederholungen. Achten Sie auf einen gleichmäßigen Bewegungsablauf und integrieren Sie die Übungen möglichst selbstverständlich in Ihren Alltag.

BECKENBODEN & WAHRNEHMUNG

Blasentraining

- Vermeiden Sie vorsorgliche Toilettengänge „zur Sicherheit“.
- Versuchen Sie, die Zeit zwischen den Toilettengängen schrittweise zu verlängern.
- Ein Abstand von 2–3 Stunden zwischen den Toilettengängen ist für viele Menschen ein sinnvolles Ziel.
- Lenken Sie sich bei plötzlich auftretendem Harndrang kurz ab (z.B. durch ruhiges Atmen oder eine andere Tätigkeit), um Zeit bis zum Toilettengang zu gewinnen.
- Versuchen Sie, starken Harndrang durch die Manschettenübung zu kontrollieren, statt sofort zur Toilette zu eilen.

