

Lieber Patient,

Sie sehen einer wichtigen Operation, der Entfernung Ihrer Prostata, entgegen. Da es nach dieser Operation zu einer Harninkontinenz kommen kann, ist es ratsam, bereits vor der Operation für eine Stabilisierung der Beckenbodenmuskulatur zu sorgen.

Wir stellen Ihnen Übungen vor, mit denen Sie die Muskeln Ihres Beckenbodens stärken und damit die Funktion Ihrer Blase entscheidend verbessern können. Die Gefahr, nach der Operation unter einer Harninkontinenz zu leiden, verringert sich dadurch erheblich.

Natürlich wird Ihnen die Beckenbodengymnastik zuerst ungewohnt erscheinen. Aber Sie werden merken, dass Ihre Beschwerden nach einiger Zeit abnehmen und Sie Ihren Alltag wieder unbeschwerter gestalten können – Ihre Lebensqualität wird deutlich steigen.

Mit diesem Flyer halten Sie ein speziell für Ihr Beschwerdebild zusammengestelltes Übungsprogramm in den Händen. Unsere erfahrenen Sport- und Physiotherapeuten arbeiten seit Jahren im Reha-Zentrum Lübben erfolgreich mit diesen Übungen. Sollten Sie sich entscheiden, Ihre Rehabilitationzeit in unserem Hause zu verbringen, können Sie die Beckenbodengymnastik unter Anleitung perfektionieren. Je intensiver Sie dieses Training vor und nach der Operation durchführen – möglichst mehrmals am Tag –, desto nachhaltiger wird der Erfolg sein.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und möchten Sie nach Kräften dabei unterstützen.



Reha-Zentrum Lübben

Kliniken Professor Dr. Schedel GmbH & Co. KG  
Fachklinik für Orthopädie und Onkologie



*»Der Mann, der zu beschäftigt ist, sich um seine Gesundheit zu kümmern, ist wie ein Handwerker, der keine Zeit hat, seine Werkzeuge zu pflegen.«*

# Beckenboden- gymnastik



**Eine Anleitung  
zur Stabilisierung Ihrer  
Beckenbodenmuskulatur  
nach der operativen  
Entfernung der Prostata**



Reha-Zentrum Lübben  
Kliniken Professor Dr. Schedel  
GmbH & Co. KG  
Fachklinik für Orthopädie  
und Onkologie

Postbautenstraße 50  
15907 Lübben  
Tel. 0 35 46 / 23 80  
Fax 0 35 46 / 23 87 00  
www.rehazentrum.com  
info@rehazentrum.com

## Übungen in Rückenlage

### ► 1. Grundspannung erlernen

Legen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Rücken, die Arme neben dem Körper. Atmen Sie ruhig und tief. Konzentrieren Sie sich auf die Schließmuskulatur der Blase. Beim Ausatmen spannen Sie die Schließmuskulatur an und beim folgenden Einatmen lassen Sie wieder locker. Bemühen Sie sich dabei, die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur locker zu lassen.

### ► 2. Koordinationsübung (Ausführung wie 1.)

Spannen Sie während des Ausatmens die Schließmuskulatur in zwei, später in drei Etappen an. Lassen Sie beim folgenden Einatmen auch in zwei bzw. drei Etappen locker. Lassen Sie Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur möglichst locker. Die Übung ist auch im Sitz und Stand möglich.



### ► 3. Ausdauerübung (Ausführung wie 1.)

Spannen Sie während des Ausatmens die Schließmuskulatur an – hier reicht die halbe Kraft – und halten Sie diese Spannung bis zum übernächsten Einatmen. Also: über zwei Atemzüge die Spannung halten und auch über vier Atemzüge Pause machen. Bemühen Sie sich, die Bauch-, Gesäß- und Beinmuskulatur locker zu lassen. Machen Sie nach zwei Atemzügen Pause und üben Sie keine Dauerspannung. Die Übung ist auch im Sitz oder Stand möglich.



## Übungen im Sitzen

### ► 1. Grundspannung erlernen

Setzen Sie sich in aufrechter Haltung auf einen Hocker, die Füße stehen beckenbreit geöffnet auf dem Boden. Versuchen Sie, Ihr Becken langsam nach vorn und hinten zu bewegen. Dabei rollen Sie über Ihre Sitzknochen. Suchen Sie sich jetzt den höchsten Punkt der Sitzknochen und bleiben Sie so sitzen. Versuchen Sie, die Beckenbodenmuskulatur in dieser Stellung beim Ausatmen anzuspannen und beim Einatmen locker zu lassen.



### ► 2. Koordinationsübung (Ausgangsstellung wie 1.)

Heben Sie mit dem Ausatmen sehr wenig eine Gesäßhälfte und spannen Sie gleichzeitig die Schließmuskulatur an. Lassen Sie die Schließmuskulatur mit dem folgenden Einatmen wieder locker. Beim nächsten Ausatmen üben Sie mit der anderen Gesäßhälfte. Lassen Sie bei der Übung beide Füße fest am Boden stehen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.

## Übungen im Stehen

### ► 1. Grundspannung erlernen

Stellen Sie sich aufrecht hin, belasten Sie beide Beine gleichmäßig, beide Knie leicht gebeugt. Lösen Sie abwechselnd die Fersen leicht vom Boden und schieben Sie dabei das zur Ferse passende Knie nach vorn. Führen Sie dies viermal jeweils rechts und links durch. Halten Sie das Becken waagrecht und halten Sie während der gesamten Zeit die Schließmuskelspannung. Legen Sie nach dem vierten Mal eine doppelt lange Pause ein. Atmen Sie während der gesamten Übung ruhig und gleichmäßig.



### ► 2. Koordinationsübung (Ausgangsstellung wie 1.)

Gehen Sie viermal mit jedem Fuß auf der Stelle und machen Sie dazu acht Atemzüge Pause. Halten Sie während dieser Zeit die Schließmuskelspannung. Legen Sie nach dem vierten Mal eine ausreichende Pause ein, während der Sie beim Einatmen die Schließmuskulatur entspannen und sie beim Ausatmen anspannen. Bewegen Sie sich langsam und ruhig und atmen Sie während der gesamten Zeit ruhig und gleichmäßig. Sollten Sie sich bei dieser Übung unsicher fühlen, so halten Sie sich an einem Stuhl fest.