

Versuchen Sie, diese Technik auch für andere Aktivitäten anzuwenden, z. B. für das Drehen vom Rücken auf die Seite oder das Aufsetzen im Bett. Wenn Sie merken, dass Sie husten oder niesen müssen, versuchen Sie, ebenfalls wieder die beschriebene Spannung im Schließmuskel aufzubauen.

Üben Sie am Anfang mit leerer Blase und versuchen Sie, allmählich den Füllstand der Blase beim Üben zu steigern.

In den ersten Tagen nach der Operation sollte die Stärke der Anspannung zum Schutz der Nähte nicht mehr als 10 Prozent Ihrer Maximalkraft betragen. Nach circa 14 Tagen können Sie die Intensität auf circa 30 Prozent steigern. Voller Krafteinsatz ist erst nach 8 Wochen möglich.

Schweres Heben und Radfahren sollten in den nächsten 3 Monaten vermieden werden.

Viel Erfolg und eine rasche Genesung wünscht Ihnen das Team der Physiotherapie!

Vivantes – Netzwerk für Gesundheit GmbH
Physiotherapie
Aroser Allee 72–76 | 13407 Berlin
www.vivantes.de

Folgen Sie uns auf:



www.instagram.com/vivantesgmbh
www.facebook.com/vivantes
www.twitter.com/vivantes



Vivantes

Physiotherapie

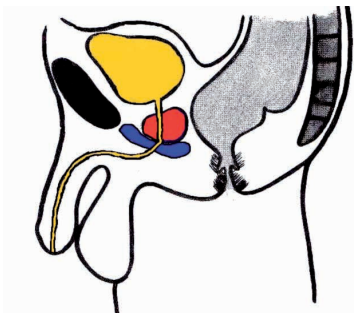
Kontinenztraining

Sehr geehrter Patient,

der bei Ihnen durchgeführte Eingriff ist ein wichtiger Teil Ihrer Behandlung. Auf Ihrem Genesungsweg möchten wir Sie nun ein Stück begleiten, um Ihre Selbstständigkeit zu erhalten bzw. zurückzuerlangen.

Durch die Operation hat sich die Anatomie des Harntraktes verändert. Die Prostata unterstützt aufgrund ihrer Lage den Blasen Hals und somit den Verschluss der Blase. Mit der Prostatektomie wird meist ein Stück des Blasen Halses und mit ihm der in diesem Bereich liegende innere Schließmuskel entfernt. Deshalb ist nach einer Prostatektomie der äußere Schließmuskel umso mehr gefordert.

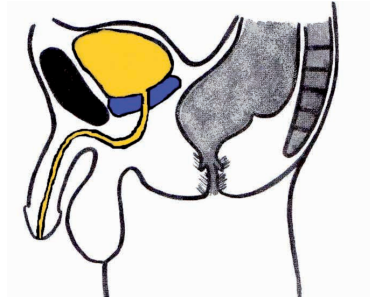
Er kann einen unfreiwilligen Urinverlust verhindern, muss sich aber erst auf die neue Situation einstellen.



→ Blase und Harnröhre

→ Äußerer Schließmuskel

→ Prostata



Bevor der Schließmuskel trainiert wird, ist es wichtig, ihn im Körper aufzufinden und zu spüren. Die folgende Wahrnehmungsübung führen Sie bitte frühestens zwei Tage nach der Entfernung des Katheters durch, da sie – zu früh durchgeführt – die Naht zwischen Schließmuskel und Blase zu sehr beansprucht.

Achtung! – Es handelt sich um eine Wahrnehmungsübung, die **nur ein bis zwei Mal** durchgeführt werden sollte. Ziel ist es, ein Gefühl für die Lage und Funktion des Schließmuskels zu entwickeln.

- Wenn sich die Blase gefüllt hat, gehen Sie zur Toilette, um die Blase zu entleeren. Ist sie ungefähr zur Hälfte entleert, versuchen Sie, den Urinstrahl zu unterbrechen. Beachten Sie bitte Folgendes:
Wo im Körper spüre ich einen Muskel arbeiten, wenn ich den Urinstrahl unterbreche?
Gelingt es, den Urinstrahl zu unterbrechen, dann hat der bewusst zu steuernde Anteil des äußeren Schließmuskels der Harnröhre gearbeitet, da kein anderer Muskel im Körper dies leisten kann.

Für die nächste Übung legen Sie sich bitte auf den Rücken:

- Die Innenflächen beider Hände werden von unten auf das Gesäß platziert, und die Gesäßmuskulatur wird mehrmals kurz hintereinander angespannt. Sie spüren, wie sich die Form dieser Muskeln verändert. Nun spannen Sie die Schließmuskulatur der Harnröhre an, indem Sie sich vorstellen, den Urin einbehalten zu wollen. Mit den Händen kontrollieren Sie, dass sich die Gesäßmuskulatur nicht mitanspannt. Konzentrieren Sie sich darauf, die Kontraktion des Schließmuskels zu erspüren. Nun versuchen Sie, abwechselnd einmal die Gesäßmuskulatur ohne den Schließmuskel anzuspannen und umgekehrt den Schließmuskel ohne Gesäßmuskulatur anzuspannen. Diese Spannung wird circa 15 Sekunden gehalten, wobei die Atmung ruhig weiterfließt.

Bereitet Ihnen diese Übung keine Probleme mehr, können Sie zum funktionellen Training (Aktivitäten des alltäglichen Lebens) übergehen.

Beginnen Sie, das Aufstehen von einem Stuhl zu üben:

- Vor dem Aufstehen spannen Sie den Schließmuskel an und atmen dabei aus. Sie halten diese Spannung bis Sie aufgestanden sind, atmen dann ein und lösen die Spannung langsam. Die Wirbelsäule sollte gerade bleiben, um eine Einengung des Unterleibes zu vermeiden und den Druck auf die Blase zu verringern. Denken Sie daran, die Atmung wie gehabt ruhig weiterfließen zu lassen.