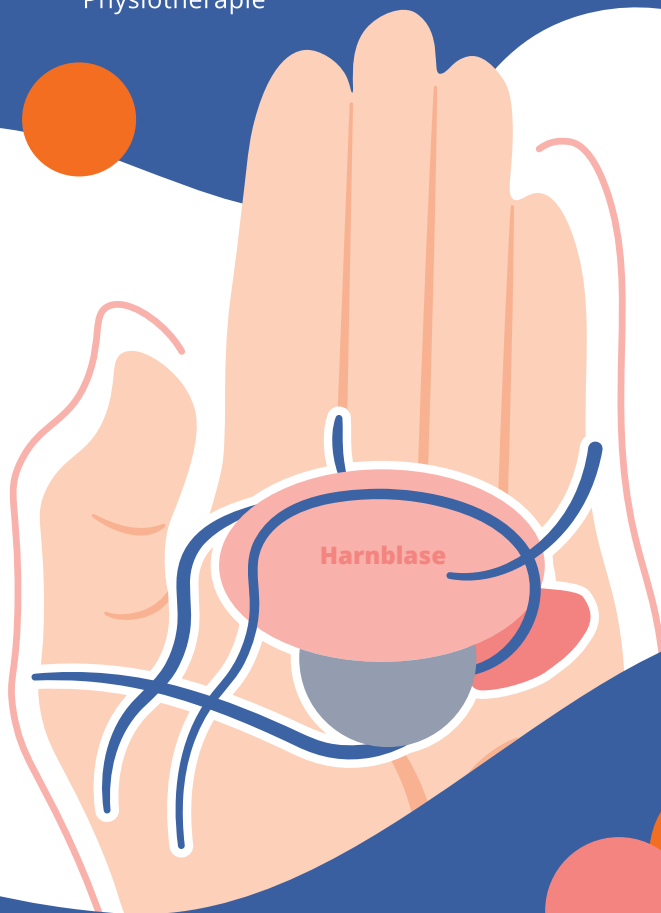




**Universitätsmedizin Essen**

Universitätsklinikum  
Physiotherapie



# **Beckenbodentraining** nach Prostata-OP

## Einleitung:

**Anatomie:** Wo ist der Beckenboden und was ist der äußere Schließmuskel?

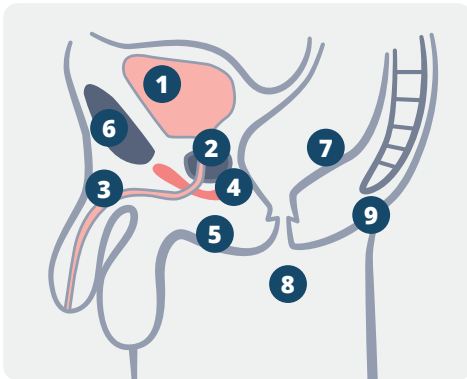
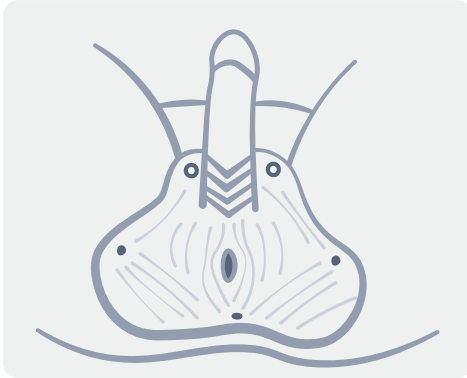
Der Beckenboden schließt das Becken nach unten als Boden ab und besteht aus mehreren Schichten. Die unterste Schicht verläuft zwischen Schambein und Kreuzbein, die mittlere Schicht befindet sich zwischen den beiden Sitzbeinhöckern und die oberste Schicht stützt die Bauchorgane.

Der Beckenboden besteht aus verschiedenen Muskeln und Bindegewebe. Eine seiner Aufgaben ist es, die unteren Bauchorgane wie z.B. Blase und Darm zu halten und zu stützen. Ebenso muss er dem Druck bei Husten, Niesen und Lachen standhalten.

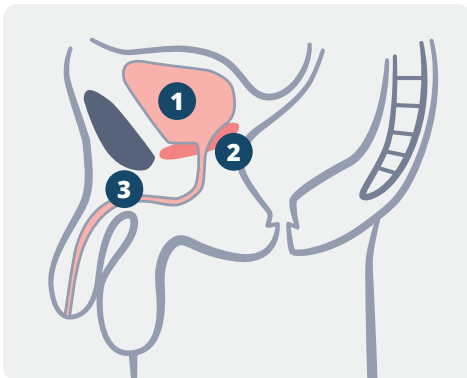
Die **Schließmuskeln** sind Teil der Beckenbodenmuskulatur. Der hintere äußere Schließmuskel verschließt den After. Ein weiterer Schließmuskel befindet sich in der Blase am Blasenausgang zur Harnröhre. Dies ist der innere Schließmuskel, der nicht willentlich kontrolliert werden kann. Unter der Blase und der Prostata befindet sich der **äußere vordere Schließmuskel**, der willkürlich ansteuerbar ist und um den es bei unserem Schließmuskeltraining geht.

Nach der Prostataentfernung muss das Zusammenspiel des inneren und äußeren Schließmuskels wieder neu durch gezieltes Schließmuskeltraining geübt werden.

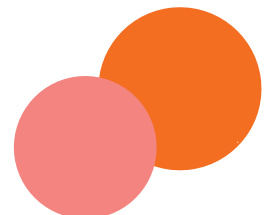




1. Blase
2. Innerer Schließmuskel
3. Harnröhre
4. Prostata
5. Äußerer Schließmuskel
6. Schambein
7. Dickdarm
8. After
9. Steißbein



1. Blase
2. Äußerer Schließmuskel
3. Harnröhre



## Inkontinenzmaterial:

Nach der OP an der Prostata kann es sein, dass eine Inkontinenz besteht. Hier empfiehlt es sich, Vorlagen in der Unterhose zu tragen, die eventuelle Tröpfchen aufnehmen.

Die Vorlagen sind nur vorübergehend, so lange sie benötigt werden. Es empfiehlt sich, die Vorlagen, die über den Tag gebraucht werden, zu zählen, um einen Überblick über die Kontinenz zu erhalten.



1  
Eingepackte Vorlage



2  
Ausgepackte Vorlage



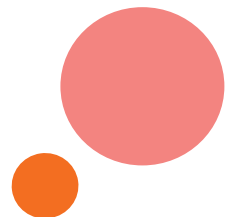
3  
Ausgepackte Vorlage  
mit dem Klebestreifen  
oben



4  
Vorlage mit  
abgezogenem  
Klebestreifen



5  
Vorlage wird mit  
Klebestreifen nach  
unten in die  
Unterhose geklebt  
Die breite Seite  
kommt nach vorne





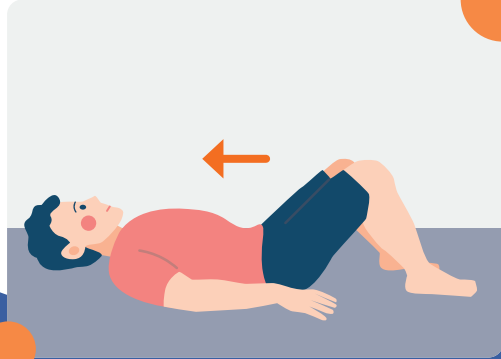
## Allgemeine Tipps:

1. Ausreichend trinken (mindestens 2 Liter über den Tag verteilt)
2. Eine aufrechte Körperhaltung ist von Vorteil
3. Vermeiden von schwerem Heben und Tragen
4. Körperliche Anstrengung immer mit **Ausatmung** und Schließmuskelspannung kombinieren
5. Am Anfang den Beckenboden nicht mehr als 30 % anspannen
6. Zeit lassen bei den Toilettengängen!
7. Nur bei Blasendruck auf die Toilette gehen, nicht vorsichtshalber
8. Toilettengänge bewusst mit Schließmuskeldruck beenden
9. Bei dem Gefühl von Restharn den Oberkörper nach rechts und links und vorne und hinten bewegen
10. Die Beckenposition hilft beim Entleeren der Blase und des Darms, wenn das Becken nach **vorne** geneigt ist kann die Blase besser entleert werden. Ist das Becken nach **hinten** geneigt, kann der Darm besser entleert werden
11. Während des Wasserlassens den Urinstrahl nicht unterbrechen!
12. Während der Blasen- und Darmentleerung kein starkes Pressen, Nachdrücken oder Luftanhalten
13. Beim Husten, Niesen und Lachen über die Schulter schauen
14. Nach dem Mittagessen eine Stunde Pause im Liegen
15. Entspannung!
16. 12 Wochen kein Fahrrad oder Motorrad fahren
17. Kein Treppensteigen als Trainingsmaßnahme. Nur die Stufen nehmen, die nicht zu vermeiden sind
18. Viel spazieren gehen
19. 10 – 12 Wochen kein Jogging
20. Kein Bauchmuskeltraining für 10 – 12 Wochen

Bei allen Übungen und sportlichen Aktivitäten immer die eigene Schmerz- und Belastungsgrenze beachten!

## Atmung:

Das Zwerchfell ist eine Muskelplatte und liegt zwischen Brust und Bauchraum. Es ist ein Atemhilfsmuskel und der Gegenspieler des Beckenbodens. Beim **Einatmen** senkt es sich nach unten, der Beckenboden entspannt sich und senkt sich ebenfalls ab. Beim **Ausatmen** hebt sich das Zwerchfell und der Beckenboden spannt sich an. Deshalb findet Belastung z.B. Heben von Gegenständen, Lagewechsel, Aufstehen usw. mit Ausatmung und Schließmuskelspannung gleichzeitig statt.



## Übungen:

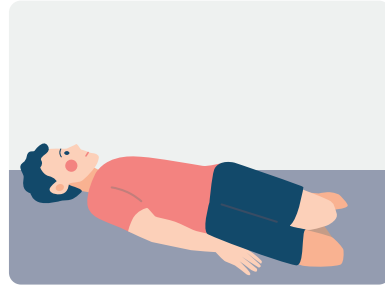
Alle Übungen finden zunächst **einmal** am Tag in Rückenlage statt! Am Besten übt man morgens, wenn der Beckenboden noch ausgeruht ist. Das Ziel der Übungen besteht darin, dass die Schließmuskeln wieder alleine miteinander arbeiten, ohne bewusst angesteuert werden zu müssen.

**Wichtig:** Mit dem Urinkatheter **NICHT** üben!

Um den Schließmuskel anzuspannen gibt es verschiedene Möglichkeiten:

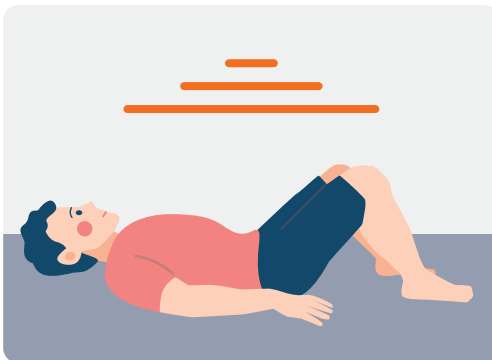
- Auf Toilette den Harnstrahl unterbrechen wollen (Nicht versuchen! Nur vorstellen)
- Urin einhalten müssen
- Schließmuskel nach innen hochziehen

1. Rückenlage, Beine angestellt, Arme neben den Körper, Beine werden zusammen nach rechts und links bewegt, um den Beckenboden vorzubereiten. Hierbei ist der Schließmuskel noch nicht angespannt



2. Schließmuskel anspannen, wie beschrieben und die Spannung halten:

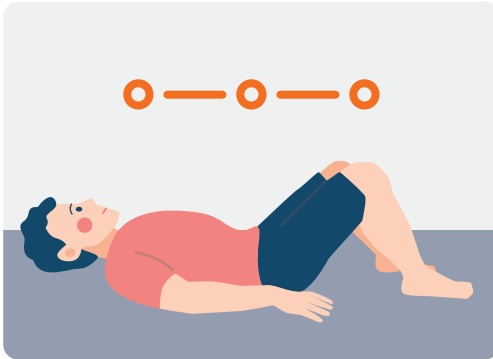
- 3 x 7 Sekunden halten (**kurzer Strich**)
- 3 x 9 Sekunden halten (**mittlerer Strich**)
- Pause
- 3 x 11 Sekunden halten (**langer Strich**)



**Pause:** Schließmuskelspannung lockerlassen, die Beine nach rechts und links bewegen

3. Den Schließmuskel kurz und sanft mit wenig Spannung anspannen und lockerlassen im Wechsel z. B. zwei Sekunden anspannen, zwei Sekunden lockerlassen

- 3 x 10 Wiederholungen



**Kreis:** anspannen

**Strich:** lockerlassen

**Pause:** Schließmuskelspannung lockerlassen, Beine anstellen, Fußsohlen aneinander legen, Beine auseinanderfallen lassen und zusammen nehmen im Wechsel

4. Den Schließmuskel langsam anspannen, Spannung kontinuierlich steigern bis zum höchsten Punkt, zwei Sekunden halten, dann lockerlassen (Höchste Spannung im Moment 30 bis max. 50%)

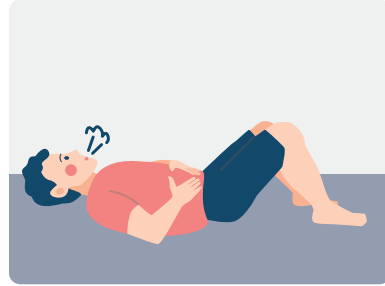
- 3 x 5 Wiederholungen



**Pause:** Schließmuskelspannung lockerlassen, Beine nach rechts und links bewegen

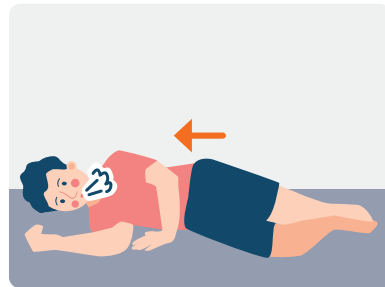


5. Bauchatmung: Hände auf den Bauch legen, durch die Nase einatmen, durch den Mund ausatmen, bewusst in den Bauch atmen, der Schließmuskel ist dabei die ganze Zeit entspannt

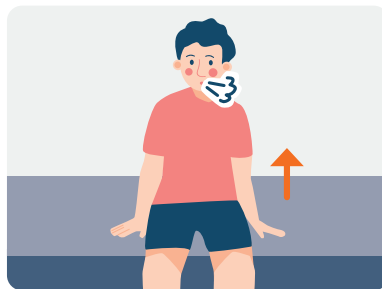
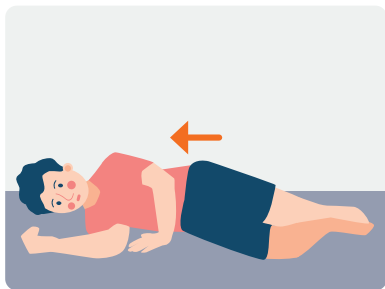


**Lagewechsel:**

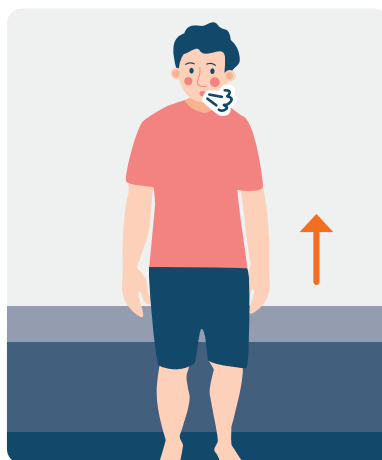
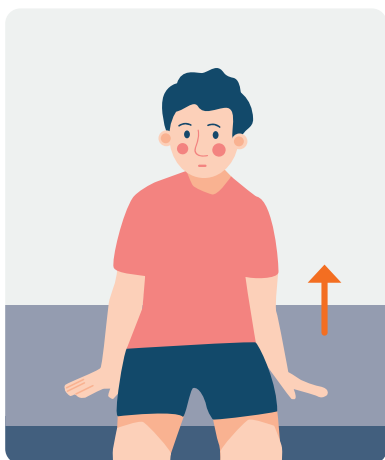
**Transfer Rückenlage zur Seitlage:** Schließmuskel anspannen, ausatmen und gleichzeitig auf die Seite drehen



**Transfer Seitlage zum Sitz:** Schließmuskel anspannen, ausatmen und hinsetzen gleichzeitig



**Transfer Sitz zum Stand:** Schließmuskel anspannen, ausatmen und gleichzeitig hinstellen. Wenn man Wasser lassen muss, Spannung halten bis zur Toilette, beim Wasserlassen NIE anspannen, alles lockerlassen. Wenn man keinen Harndruck hat, Spannung im Stand oder beim Laufen langsam nachlassen.





## **Kontakt:**

### **Universitätsklinikum Essen (AöR)**

Institut für Physiotherapie  
OPZ I

Hufelandstraße 55  
45147 Essen

Telefon 0201 723 3201  
Fax 0201 723 3205

E-Mail [physiotherapie@uk-essen.de](mailto:physiotherapie@uk-essen.de)  
Web [physiotherapie.uk-essen.de](http://physiotherapie.uk-essen.de)

### **Physiotherapeutische Leitung**

Claudia Sassen  
Martin Schulze

### **Redaktion**

Anke Gerth  
Stephanie Karrasch

