



Beckenbodentraining für Prostatapatienten Informations- und Übungsprogramm Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Sehr geehrter Patient!

Mit dieser Broschüre möchten wir Ihnen allgemeine Informationen und Tipps zum Thema Beckenboden und Inkontinenz geben.

Wir haben eine Auswahl an Übungen für Sie zusammengestellt, die Sie in den unterschiedlichen Phasen vor und nach der Operation begleiten sollen. Diese Übungen sind einerseits wichtig, um optimale Voraussetzungen für Ihre Prostataoperation zu schaffen bzw. nach dem Eingriff eventuell auftretende Beschwerden so rasch wie möglich zu verbessern.

Die Übungen und Hinweise sind auch hilfreich, wenn Ihre Behandlung aus Bestrahlung oder Hormontherapie besteht.

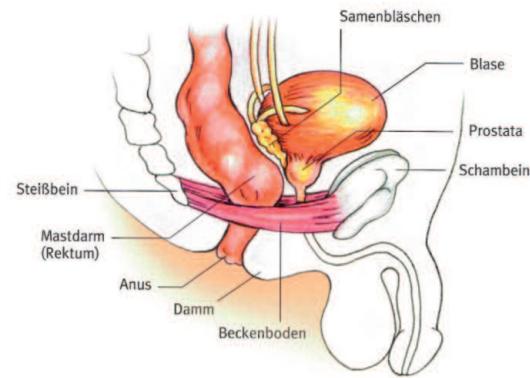
Die Diagnose und Behandlung eines Prostatacarcinoms stellen ein einschneidendes Ereignis im Leben der Betroffenen dar. Körper und Seele geraten aus dem Gleichgewicht. Ein guter Weg, um nach der Operation zu besserer Lebensqualität und neuer Leistungsfähigkeit zu gelangen, ist die ambulante onkologische Rehabilitation. Auch diese Möglichkeit wird Ihnen anhand der Broschüre erläutert.

Das Team der Physiotherapie unterstützt Sie gerne!

Was ist der Beckenboden

Der Beckenboden ist eine Gruppe von Muskeln, die das knöcherne Becken auskleiden. Er erstreckt sich zwischen Schambein, Steißbein und beiden Sitzbeinhöckern. Der Beckenboden umschließt After und Harnröhre und stabilisiert die Organe des Beckens (Blase und Darm). Er ist mitverantwortlich für das Halten von Stuhl und Harn. Die Muskulatur muss aber auch rechtzeitig lockerlassen können, um Harnlassen und Stuhlgang zu ermöglichen.

Nur wenn ein physiologisches Zusammenspiel von Bauch-, Rückenmuskulatur, Beckenboden und Zwerchfell gegeben ist, kann der Beckenboden seine Aufgaben richtig erfüllen und die Kontinenz gewährleisten.



Die Prostata-Operation stellt einen Eingriff in den Verschlussmechanismus der Blase dar. Die Prostata und ein Teil des Schließmuskels werden entfernt, daher kann es eine gewisse Zeit nach der Operation schwieriger sein, den Harn zu halten.

Bildquelle: Soeder S/ Dorey G: Ganz Mann! Ganz fit – das Beckenboden-Training für mehr Potenz und Kontinenz, TRIAS Verlag in MVS, 2010 Stuttgart, Seite 10

Die Phase vor dem Krankenhausaufenthalt

Wir empfehlen das Beckenboden-Training bereits vor und in jedem Fall nach der Operation konsequent durchzuführen.

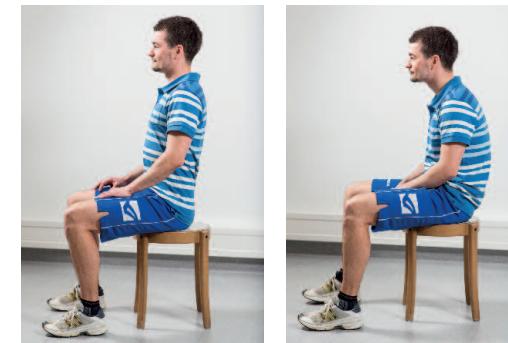
Bei der Ausführung der nachfolgenden Übungen gelten **folgende Richtlinien:**

- Es dürfen weder Schmerzen noch ein verstärkter Harnverlust bei der Durchführung der Übungen auftreten
- Beim Anspannen des Beckenbodens sollten Sie die Kontraktion zwischen Penis und After spüren. Sie können diese Kontraktion durch Tasten kontrollieren
- Wenn Sie den Beckenboden anspannen, halten Sie Ihre Bauch- und Gesäßmuskeln locker
- Achten Sie bei den Übungen auf eine gleichmäßige Atmung (nicht den Atem anhalten)

Übungen zum Trainieren der Wahrnehmung:

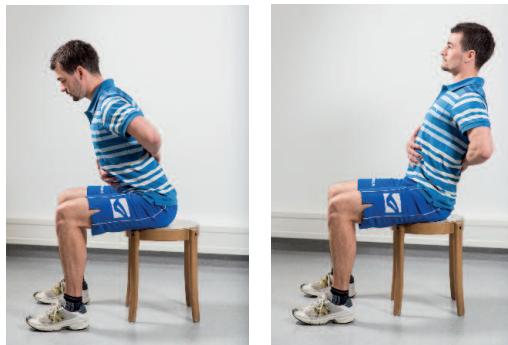
■ Aktiver Sitz – Schlampiger Sitz

Ihre Füße sind hüftbreit am Boden positioniert, Knie und Hüfte sind in einem Winkel von etwa 90 Grad gebeugt. Bringen Sie Ihr Becken in die Mittelstellung, das heißt zwischen Rundrücken und Hohlkreuz. Anschließend ordnen Sie Ihre Brust- und Halswirbelsäule darüber ein und ziehen Ihre Schulterblätter leicht nach hinten. Sie können sich dabei vorstellen, wie Sie ein am Hinterkopf befestigter Faden hochzieht. In dieser Sitzposition kann Ihr Beckenboden deutlich mehr Kraft entwickeln.



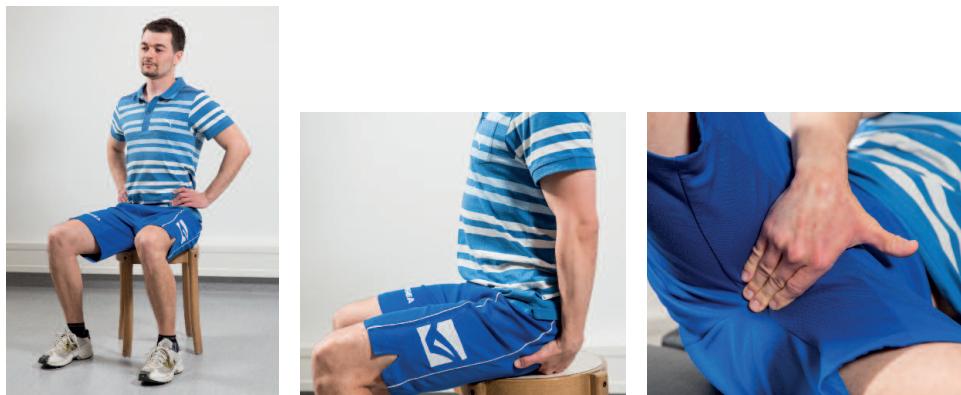
■ Klötzchen

Nehmen Sie den aktiven Sitz ein und stellen sich vor, dass Ihre Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule wie Bauklötze aussehen, die zu einem Turm übereinander eingeordnet sind. Beugen Sie sich in aufrechter Position nach vorne und hinten. Berücksichtigen Sie dabei, dass im Zuge der Positionsveränderung die „Klötzchen“ stets übereinander eingeordnet bleiben. Der Abstand zwischen Kinn und Brustbein bleibt unverändert. Diese Übung kräftigt die Bauch- und Rückenmuskulatur und sollte daher immer wieder zwischendurch durchgeführt werden.



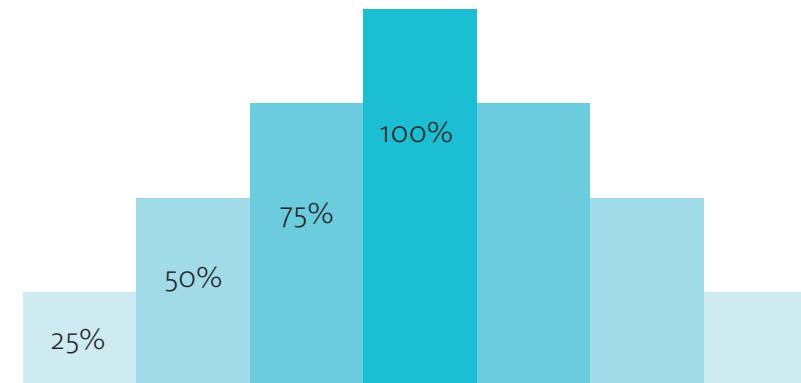
■ Abtasten der Strukturen des Beckenbodens

(Sitzbeinhöcker, Schambein, Bereich zwischen Penis und After)



■ Wie spanne ich den Beckenboden an?

Nehmen Sie die Rückenlage oder den aufrechten Sitz ein und arbeiten Sie mit der Vorstellung, Sie möchten den Harnstrahl kurz unterbrechen (nur als Trockenübung) oder stellen Sie sich vor, dass Sie den Penis "einziehen". Führen Sie diese Übung in verschiedenen Spannungsintensitäten durch. Dazu spannen Sie anfangs 25 Prozent an und achten dabei auf eine stetige ruhige Atmung. In Folge erhöhen Sie die bestehende Spannung auf 50 % usw. Versuchen Sie auch, die Spannung in verschiedenen Etappen wieder zu senken. Beispielhaft stellen Sie sich dazu einen Lift vor, der von einer Etage zur nächsten hoch fährt und dann wieder herunter, bzw. auch dazwischen auf den Stockwerken stehen bleibt.



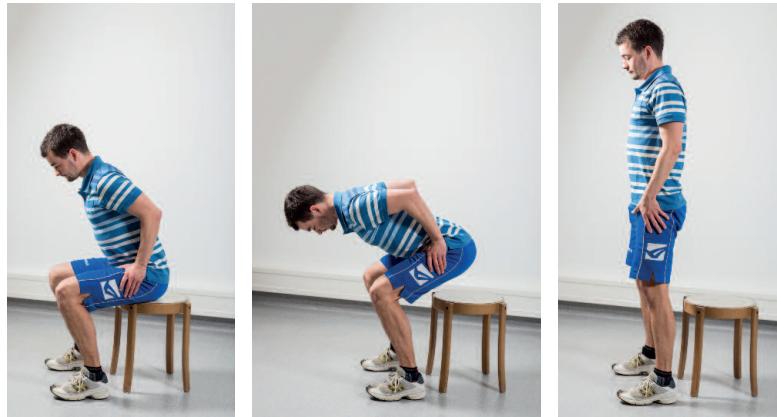
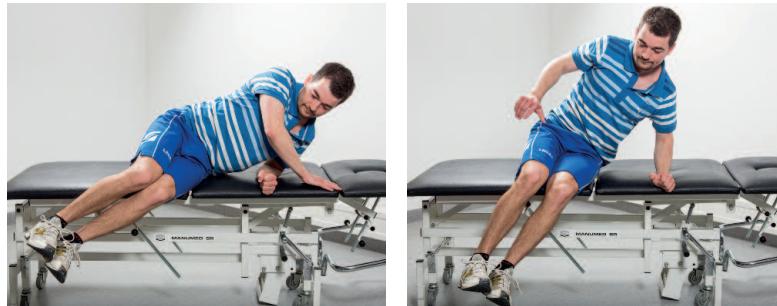
Legende: 100% = maximale Spannung / 75% = starke Spannung / 50% = mittlere Spannung / 25% = leichte Spannung

Die Phase im Krankenhaus

In den ersten Tagen nach der Operation kontaktiert Sie Ihr Physiotherapeut, um mit Ihnen die weitere Nachbehandlung zu besprechen. Sie erfahren, welche Übungen Sie in den einzelnen Wundheilungsphasen durchführen sollten.

Im Krankenhaus sollten Sie versuchen, möglichst in Bewegung zu bleiben und lange Liegephasen zu vermeiden. In dieser Phase können Sie gegebenenfalls kreislaufaktivierende Maßnahmen durchführen und im Besonderen auf Ihre Atmung achten.

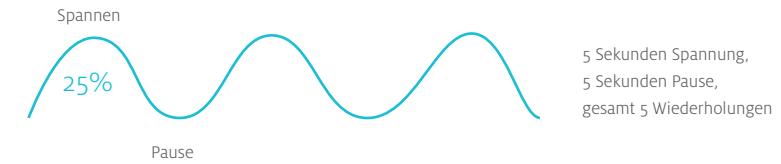
Beckenbodenschonend aufstehen:



Hier gilt wieder: Bevor Sie aufstehen, spannen Sie den Beckenboden leicht an.

Beckenboden Spannungsübungen:

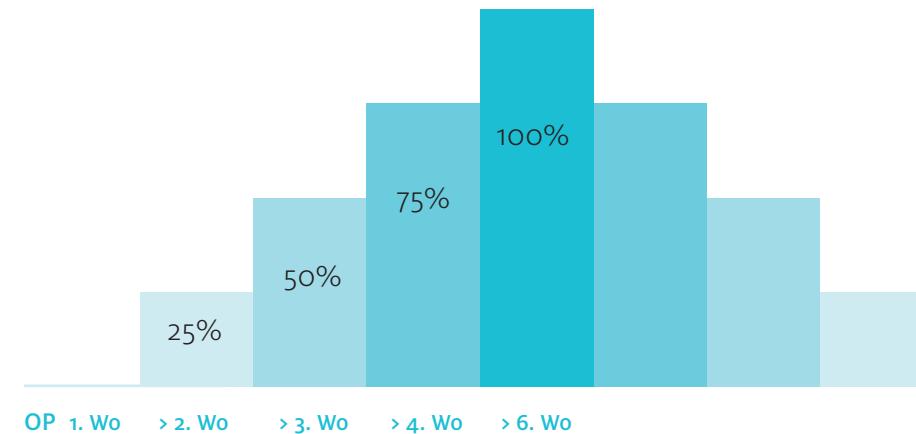
In den ersten 7 Tagen nach der Operation sollten Sie **keine** Beckenbodenübungen durchführen, um den Wundheilungsprozess nicht zu stören. Nach Entfernung des Harnkatheters können Sie mit leichten Spannungsübungen (25 %) beginnen.



Bitte beachten Sie, dass Ihr Beckenboden zu Trainingsbeginn noch sehr empfindsam ist und Sie diesen nur sehr sanft anspannen und dann langsam die Intensität steigern sollten.

- 2 Wochen postoperativ: Steigerung der Spannung auf max. 50 %
- 3 Wochen postoperativ: Steigerung der Spannung auf max. 75 %

Denken Sie daran, die Intensitäten dabei zu variieren. Bereits 6 Wochen nach Ihrer Operation können sie alle Übungen bis zur vollen Intensität durchführen.



■ Entspannungspositionen

Gönnen Sie Ihrem Beckenboden zwischendurch immer wieder Pausen. Zu diesem Zweck sind folgende Positionen gut geeignet.

Rückenlage:



Tönnchenstellung:



Tipp: Halten Sie den Beckenboden bei den Entspannungsübungen locker und atmen Sie dabei ruhig. Entleeren Sie Ihre Blase vor der Entspannungseinheit.

■ Atmung

Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch (unterhalb des Rippenbogens) und machen Sie einige tiefe Atemzüge. Spüren Sie dabei die Atembewegung und synchronisieren Sie Beckenbodenspannung und Atmung.



Beim **Ausatmen** wird der Beckenboden **angespannt**.

Beim **Einatmen** wird der Beckenboden **entspannt**.

Diese Übung kann auch im Sitz oder im Stand durchgeführt werden.

Die Phase nach dem Krankenhaus

Bewegung und Lebensstil

Sechs Wochen nach der Operation können Sie Ihre sportlichen Aktivitäten wieder aufnehmen. Folgende Sportarten sind zu empfehlen: Wandern, Nordic Walking, Golf, Skifahren, Schwimmen und moderates Krafttraining in einem Fitnessstudio. Wir raten Ihnen jedoch in den ersten drei Monaten auf Radfahren und Joggen zu verzichten. Beim Radfahren sollten Sie auch später noch einen breiteren Sattel verwenden ("Prostata-sattel"). Achten Sie auf ausreichend körperliche Aktivität. Regelmäßige Bewegung kann nicht nur therapiebedingte Nebenwirkungen lindern, sondern laut neuesten Studien möglicherweise auch das Rezidiv- und Mortalitätsrisiko senken. Ernähren Sie sich ausgewogen, mit einem hohen Anteil an Obst und Gemüse (Brokkoli, Kohl) und Fisch (Lachs, Hering) und verzichten Sie auf Alkohol.

Empfehlungen für den Alltag

- Vermeiden Sie 3 Monate nach der Operation längeres Sitzen auf einer harten Unterlage
- Vermeiden Sie schweres Heben und Tragen (max. 5 kg) in den ersten 6 Wochen nach der OP

Sauna: 3 Monate nach der Operation wieder möglich

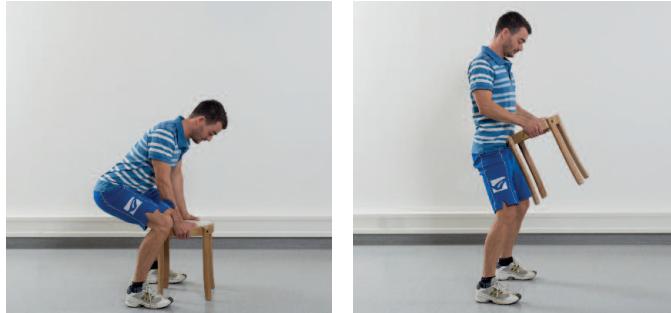
Geschlechtsverkehr: Pausieren Sie die ersten sechs Wochen nach der Operation. Wenn Sie anschließend Bedenken oder Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt. Falls Sie postoperativ von einer erektilen Dysfunktion betroffen sind, kann ggf. eine Vakuumpumpe zur Unterstützung des medikamentösen Schwellkörpertrainings eingesetzt werden. Ihr Physiotherapeut berät Sie gerne.

Richtiges Trinkverhalten:

- Tagsüber ausreichend trinken (max. 2 Liter pro Tag)
- Kaffee, Schwarztee, Alkohol und kohlenensäurehaltige Getränke verstärken den Harndrang und sollten nur in Maßen konsumiert werden
- Trinken Sie vor dem Schlafengehen nicht zu viel

Husten, Niesen: Achten Sie auf einen geraden Rücken. Drehen Sie beim Husten oder Niesen den Kopf zur Seite. Dadurch entsteht weniger Druck auf den Beckenboden.

Bücken, Heben: Verhalten Sie sich wirbelsäulengerecht. Spannen Sie den Beckenboden vor dem Heben leicht an und atmen Sie beim Hochheben aus. Tragen Sie Lasten nahe am Körper.



Richtiges Verhalten auf der Toilette:

- Der Toilettengang soll in Ruhe stattfinden
- Nehmen Sie die richtige Position beim Urinieren ein (nach vorne gekipptes Becken = Hohlkreuz)
- Bewusstes Entspannen der Beckenmuskulatur (evtl. mithilfe der Atmung)
- Unterbrechen Sie den Harnstrahl nicht während des Urinierens
- Um Nachtröpfeln zu vermeiden streichen Sie den Penis evtl. mit zwei Fingern aus
- Postoperativ: Toilettengang bei max. 300 bis 350 Harnmenge, um die Wundheilung nicht zu stören
- Kein Pressen (auf weichen Stuhl achten) – Stuhlregulierung mit dem Arzt besprechen

Aufschubstrategien:

Bei verstärkter Drangsymptomatik mit kleinen Harnmengen sollten Sie versuchen, bei Harndrang nicht sofort auf die Toilette zu gehen, sondern eine der folgenden Aufschubstrategien anwenden.

- Den Beckenboden ein paar Mal rhythmisch anspannen
- Kurz innehalten und tief durchatmen, sich mental stärken: ich schaffe es!
- Wippen im Zehenstand, Trippeln
- Zuckerl lutschen
- Überkreuzen der Beine, Druck auf den Damm bzw. Penis

Literaturtipps

„Harninkontinenz beim Mann“

Verlag Pflaum, Autor Ida/Vahlensieck

„Beckenbodentraining für Männer“

2. Auflage, Verlag Eсевier, Autor Ute Michaelis

„Ganz Mann! Ganz fit – das Beckenboden-Training für mehr Potenz und Kontinenz“

Verlag TRIAS in MVS, Autor Soeder/Dorey

www.krebshilfe.de

Blauer Ratgeber „Prostatakrebs“

Selbsthilfegruppe Prostatakrebs

In manchen Fällen kann es bei der Krankheitsverarbeitung helfen, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen. Die Treffen finden am zweiten Montag jeden Monats von 18.00 bis 19.30 Uhr in den Seminarräumlichkeiten des Ordensklinikums Linz Barmherzige Schwestern statt.

Ansprechpartner: Ekkehard Büchler

Tel.: 0680/ 124 51 78

Nähere Informationen unter www.prostatakrebs.at

Ambulante Onkologische Rehabilitation

Ein guter Weg, die körperlichen und seelischen Belastungen im Anschluss an die Krebsbehandlung zu verarbeiten, ist die onkologische Rehabilitation. Sie ist eine Hilfestellung, um zu besserer Lebensqualität und neuer Leistungsfähigkeit zu gelangen.

Möglichkeiten:

- 3-wöchiger stationärer Aufenthalt in einem Rehzentrum
- 6-wöchige ambulante Reha am Vinzenz Ambulatorium in Linz, das sich auf die Behandlung onkologischer PatientInnen spezialisiert hat.

Je nach Problemstellung wird für Sie während der Reha am Vinzenz Ambulatorium aus folgenden Leistungsangeboten ein individueller Therapieplan erstellt:

- Gezieltes Beckenbodentraining (evt. mit apparativer Unterstützung)
- Physio-, Ergo- und Kreativtherapie
- Ausdauer-, Koordinations- und Krafttraining
- Training auf der Vibrationsplattform
- Manual- oder Reflextherapie
- Physikalische Therapie (Lymphdrainage, Elektrotherapie, Biofeedback, Massage)
- Lebensstil-Empfehlungen
- Beratung und spezielle Therapie bei erektiler Dysfunktion
- Psychologische Betreuung, Entspannungstraining

Ein Vorteil der ambulanten Reha liegt darin, dass Sie während des Behandlungsraums im gewohnten sozialen Umfeld verbleiben und ein enger Austausch des Rehateams mit Ihren behandelnden Ärzten gegeben ist. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Physiotherapeuten oder direkt am Vinzenz Ambulatorium (Kontaktdatei finden Sie auf Seite 15)

Kontaktadressen

Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation

Seilerstätte 4, 4010 Linz

Tel: 0732/7677-7223 (Stützpunkt)

Vinzenz Ambulatorium

Reha-Stützpunkt im Ordensklinikum Barmherzige Schwestern

Seilerstätte 4, 4020 Linz, 6. Stock, Bauteil B

Tel: 0732/7677-7620

E-Mail: sekretariat@vinzenz-ambulatorium.at



Gruppentherapie im Rahmen der onkologischen Rehabilitation am Vinzenz Ambulatorium.