



# Beckenbodentraining nach radikaler Prostatektomie

## Allgemeine Hinweise zum Üben:

- Keine der Übungen darf zu Schmerzen führen bzw. bereits bestehende Schmerzen verstärken. Erzwingen Sie nichts!
- Atmen Sie bei allen Übungen gleichmäßig weiter.
- Die Bewegungsausführung ist langsam, harmonisch und ohne Kraft bzw. Anstrengung. Weniger ist mehr!
- Wenn Sie das Gefühl für die Muskeln des Beckenbodens entwickelt haben, die den Urinstrahl unterbrechen, dann lassen Sie in Zukunft den Urin beim Urinieren wieder normal ablaufen, ohne zu stoppen.
- Die angegebenen Prozentzahlen stellen nur einen ungefähren Hinweis auf die Intensität dar.
- Übertragen Sie die erlernte Beckenbodenanspannung in die Aktivitäten des täglichen Lebens, z. B. beim Gehen, Treppensteigen, Husten, Niesen, Aufstehen usw.
- Versuchen Sie langfristig die Speicherkapazität Ihrer Blase zu steigern und die Übungen in unterschiedlichen Ausgangsstellungen durchzuführen.

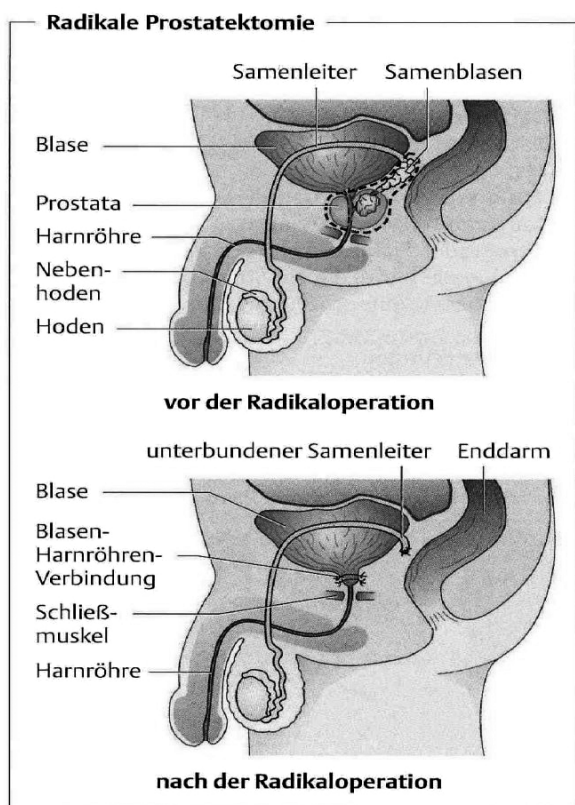
Sie machen die Übungen richtig, wenn:

- Sie Ihre Harnröhre willkürlich verengen und loslassen können
- Sie beim Üben das Gesäß, die Beine und die Bauchmuskulatur entspannt lassen können
- von außen niemand etwas sehen kann
- Sie den wellenartigen Rhythmus am Penis und am Hoden spüren und Sie dabei die Harnröhrenspannung sanft regulieren können
- Sie die Bewegungen bzw. Anspannungen vor dem geistigen Auge nachvollziehen können
- Sie das Tempo, die Intensität und die Haltedauer der Anspannung variieren und steuern können, ohne die Muskulatur zu verkrampfen
- Sie bei allen Übungen gleichmäßig weiteratmen
- Sie sich für die Übungen Zeit nehmen können – entspannen Sie sich und kommen Sie zur Ruhe

Bitte beachten Sie: es dürfen keine Schmerzen oder Muskelkater auftreten!

## 2. Anatomie

- Der Beckenboden schließt die Bauchhöhle nach unten hin ab und umschließt die Harnröhre und den After in Form einer 8-ter-Schlinge. Er kann willkürlich aktiv angespannt und lockergelassen werden.
- Durch die Entfernung der Prostata ändert sich die anatomische Situation, da der innerhalb der Prostata befindliche und unwillkürlich (also automatisch) arbeitende Schließmuskel mit entfernt wird.
- Nun müssen Sie lernen, den vorderen und hinteren Schließmuskel (den Beckenboden) aktiv und willkürlich zum Schließen der Blase zu benutzen.
- Dies erfordert ein spezielles/gezieltes Wahrnehmungs- und Funktionstraining.



### 3. Mobilisation

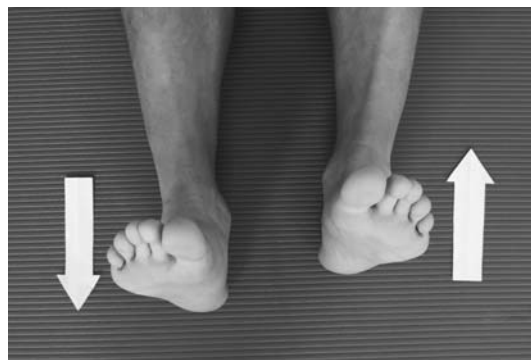
Sie können alle Übungen 15 bis 25 mal wiederholen!

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken:

1. Drehen Sie Ihre gestreckten Beine locker nach innen und außen. Also so wie die Scheibenwischer beim Auto.



2. Schieben Sie ein gestrecktes Bein auf der Unterlage Richtung Fußende heraus. Wiederholen Sie dies nun mit dem anderen Bein. Die Kniekehlen bleiben am Boden.



3. Stellen Sie beide Beine auf, die Füße berühren sich. Pendeln Sie nun beide Beine mit geschlossenen Knien gemeinsam nach rechts und links im Wechsel. Lassen Sie der Schwerkraft ihren Lauf.



4. Stellen Sie beide Beine auf, die Füße berühren sich. Lassen Sie Ihre Knie wie einen Fächer auseinanderfallen und führen Sie sie wieder zusammen.



5. Stellen Sie beide Beine auf. Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Becken ist ein Ziffernblatt aufgemalt. Bewegen Sie jetzt Ihr Becken locker auf der Unterlage von der „12“ zur „6“ und zurück, ebenso von der „3“ zur „9“ und zurück: dabei bleibt das Becken am Boden und hebt sich nicht ab! Probieren Sie doch auch mal, Ihr Becken im Uhrzeigersinn und entgegengesetzt zu kreisen!



## 4. Wahrnehmung/Sensibilität

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken:

1. Stellen Sie Ihre Beine auf und legen Ihre Hände auf den Bauch. Spüren Sie, wie sich Ihr Bauch bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung senkt.



2. Spannen Sie den vorderen Schließmuskel ganz leicht an und spüren Sie dabei den Zug an der Penisspitze und am Hodensack. Dadurch hebt sich der Beckenboden leicht an, das Becken an sich bleibt aber liegen. Lösen Sie nun die Spannung und fühlen sie, wie sich der Beckenboden senkt und dabei entspannt.
3. Spannen Sie den vorderen Schließmuskel nur so sanft an, dass der hintere Schließmuskel, also der After, entspannt bleibt: Sie möchten vorn den Urin anhalten und hinten einen Darmwind entweichen lassen! 😊
4. Versuchen Sie jetzt, den Harnröhrenschließmuskel dosiert mit unterschiedlichen Intensitäten anzuspannen: von ganz leicht mit ca. 1 – 5 Gramm bzw. 5 – 10 % bis ca. 50%. Üben Sie auch das Entspannen in verschiedenen Stufen, ähnlich dem Lift in einem Fahrstuhl.
5. Spannen Sie die Schließmuskulatur mit wenig Intensität an und spüren Sie nach, wie sich die Atmung auf die Spannung im Beckenboden auswirkt. Versuchen Sie in der Ausatemungsphase die Spannung um die Harnröhre zu verstärken!

## 5. Koordination

Legen Sie sich entspannt auf den Rücken:

1. Stellen Sie sich ein Spannungs-Barometer vor mit der Einteilung von 0% bis ca. 70/80% (Maximalkraft vermeiden). Um die Anspannung im unteren Kraftbereich möglichst gut zu dosieren, variieren Sie bitte Ihre Übungen zwischen 10% und 50% beliebig – atmen Sie dabei ruhig weiter.
2. Spüren Sie zunächst Ihre Atmung. Vergleichen Sie die Länge der Einatmungsphase mit der Ausatmungsphase.

### Variante 1

Spannen Sie jetzt den vorderen Schließmuskel während der Einatmung an und entspannen Sie ihn während der Ausatmung wieder. Übungsdauer 1 bis 2 Minuten.

### Variante 2

Nun geht es anders herum: Spannen Sie den vorderen Schließmuskel während der Ausatmung an und entspannen ihn während der Einatmung wieder. Übungsdauer 1 bis 2 Minuten

### Variante 3

Versuchen Sie nun, die Spannung am vorderen Schließmuskel über mehrere Atemzyklen zu halten und anschließend zu entspannen.

**Beachten Sie: Atmen Sie bei den Übungen ruhig und gleichmäßig und synchronisieren Sie Ihre Atmung mit der Spannung des Beckenbodens!**

3. Kombinieren Sie die bereits erlernten Bewegungen aus dem Kapitel „Mobilisation“ mit der Anspannung der Beckenbodenmuskulatur, gern auch mit unterschiedlichen Intensitäten bzw. Prozenten.
4. Integrieren Sie das Erlernte in das tägliche Leben! Spannen Sie den Beckenboden intensiv an, bevor Sie husten, niesen oder lachen, vom Stuhl aufstehen, Treppe steigen, hüpfen usw. Kombinieren Sie alle im täglichen Leben vorkommenden Bewegungen bzw. Aktivitäten mit einer sehr leichten Spannung am Harnröhrenschließmuskel.

## 6. Kräftigung

Dosieren Sie das Krafttraining am Anfang vorsichtig und vergessen Sie das Atmen nicht!

1. Spannen Sie Ihren vorderen Schließmuskel mit geringer Kraft (5% bis 30%) langsam aufbauend an und halten die Spannung anfangs 6 Sekunden. Steigern Sie die Haltedauer allmählich auf bis zu 30 Sekunden und länger!  
Pause: ca. 20 bis 30 Sekunden; 10 bis 15 Wiederholungen
2. Spannen Sie Ihren vorderen Schließmuskel mit mittlerer bis fester Spannung (ca. 30% bis 70%) zügig an und halten diese Spannung ca. 10 bis 15 Sekunden.  
Pause: ca. 20 Sekunden; 10 – 15 Wiederholungen.
3. Spannen Sie Ihren vorderen Schließmuskel intensiv mit 70% bis 100% Ihrer Kraft und so schnell an wie Sie können für 2 bis 3 Sekunden.  
Pause: ca. 10 bis 15 Sekunden; 10 bis 15 Wiederholungen.

**Hinweis: Wechseln Sie die Reihenfolge der Übungen!**



WALDBURG-ZEIL  
KLINIKEN

**Rehabilitationsklinik  
Bad Salzelmen**

Anschrift: Badepark 5

39218 Schönebeck/Elbe

Telefon: +49 (0) 3928 718-0

Telefax: +49 (0) 3928 718-599

E-Mail: [info@rehaklinik-bad-salzelmen.de](mailto:info@rehaklinik-bad-salzelmen.de)

Internet: [www.rehaklinik-bad-salzelmen.de](http://www.rehaklinik-bad-salzelmen.de)

[www.wz-kliniken.de](http://www.wz-kliniken.de)