Praxis für Physiotherapie
- Reinhard Jesse -
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 13
17192 Waren/Müritz

Telefon: 03991/ 12 15 34

E-Mail: info@physiotherapie-reinhard-jesse.de
www.physiotherapie-reinhard-jesse.de
© 2008

Beckenboden-gymnastik

(für Männer)

für einen kräftigen Beckenboden

Lieber Patient,

Inkontinenz, auch „Blasenschwäche“ genannt, ist ein unangenehmes und sehr weit verbreitetes Leiden.

Den ersten mutigen Schritt zu einer erfolgreichen Therapie haben Sie bereits getan, indem Sie sich Ihrem Arzt anvertraut haben. Bei den nun folgenden Schritten im Rahmen Ihrer Therapie möchten wir Sie begleiten und Sie dazu ermutigen , Ihren Beschwerden aktiv zu begegnen.

Tag für Tag in Bewegung bleiben: Es lohnt sich ....

Durch tägliche krankengymnastische Übungen können Sie dazu beitragen, die Symptome Ihrer Erkrankung spürbar zu lindern. Sie werden es selbst erleben und zu schätzen wissen. Die Übungen tragen dazu bei, Ihre Beckenbodenmuskulatur und den Schließmuskel Ihrer Blase zu kräftigen.

Werden Sie aktiv. Tag für Tag ein paar Minuten. Eine Mühe, die sich lohnt.

Inkontinenz - was ist das ?

Ob Jung oder Alt, ob Mann oder Frau – von einer Funktionsstörung der Blase kann jeder Mensch betroffen sein.

Die Symptome der Inkontinenz (auch „Blasenschwäche“ genannt) sind von Mann zu Mann verschieden und auch unterschiedlich stark ausgeprägt. Typische Symptome sind häufiger , zwingender Harndrang , vermehrtes nächtliches Wasserlassen und unfreiwilliger Harnverlust.

Bei manchen Männern tritt der unfreiwillige Harnverlust dauernd auf, bei anderen nur unter körperlicher Belastung (zum Beispiel beim Husten, Niesen , Lachen , Laufen , Wandern , Treppen steigen).

Die Ursachen der männlichen Inkontinenz sind vielfältig:

- persönliche Veranlagung zu einer primären Gewebsschwäche,
- häufige Druckbelastung des Beckenbodens (z.B. durch allergisches Niesen, chronischen Husten, Verstopfung)
- Beeinträchtigungen am Verschlussapparat der Harnblase (verursacht z.B. durch Entzündungen, Geschwülste, Prostata- oder Harnröhrenerkrankungen, Nervenschädigungen, Operationen)

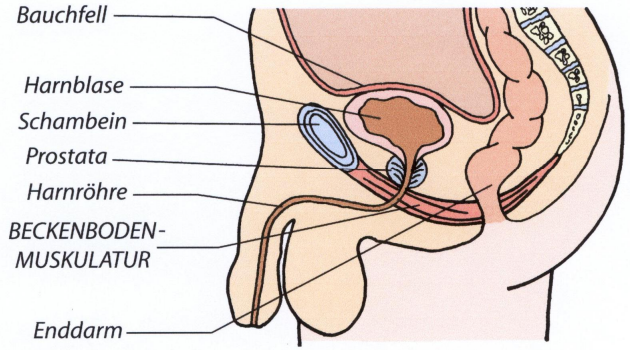
Notizen

Übung 9

Legen Sie sich in Rückenlage und stellen Sie beide Beine an.
Nun bauen Sie die Beckenbodenspannung auf.
Heben Sie das Gesäß unter der Spannung an – sie darf nicht verloren gehen.

Gleiche Übung wie vorher.
Zusätzlich ein Bein nach oben strecken
(in Höhe des anderen Knies).
Achten Sie darauf, dass die Spannung im Beckenboden erhalten bleibt.
Zuerst das Bein ran stellen - anschließend den Po ablegen.

Durch eine geeignete Therapie kann die Inkontinenz in den meisten Fällen deutlich gelindert oder auch vollständig zum abklingen gebracht werden.
Je nach Art der Erkrankung kommen verschiedene therapeutische Maßnahmen in Betracht (Gymnastik , medikamentöse Behandlung , ggf. auch eine operative Behandlung)



Tag für Tag in Bewegung bleiben

Das A und O einer erfolgreichen Behandlung der Inkontinenz ist Ihre aktive Mitarbeit. Die Bewegungsübungen , die wir Ihnen im Folgenden vorstellen sind speziell für die Behandlung der Inkontinenz entwickelt worden.

Die Ziele :

- Förderung der Durchblutung und somit Energiezugewinn für die geschwächte Beckenbodenmuskulatur
- Kräftigung des Harnblasenschließmuskels

Im Rahmen der Übungen sollen Sie auch ein Gefühl dafür bekommen, bestimmte alltägliche Tätigkeiten und Bewegungsabläufe bewusster zu erleben und darauf zu achten, speziell den Beckenboden und die Strukturen der Wirbelsäule zu entlasten und zu schonen (z.B. beim Stehen , Sitzen , Bücken , Heben , Husten und bei der Stuhlentleerung).

Allein oder in der Gruppe ?

Ob Sie Ihr tägliches Training ganz allein (zu Hause) oder unter Anleitung einer erfahrenen Krankengymnastin durchführen, ist eine Frage, die Sie mit Ihrem Arzt besprechen sollten. Vor allem zu Beginn der Therapie ist eine fachliche Anleitung – allein oder im Rahmen einer Gruppe – sicherlich sehr sinnvoll.

Üben Sie regelmäßig

Ein spürbarer Erfolg Ihres Trainings kann sich nur dann einstellen , wenn Sie täglich und regelmäßig üben. Am besten sie planen in Ihrem Tagesablauf feste Zeiten dafür ein.

Nicht überanstrengen

Eine Faustregel , wie oft Sie die einzelnen Übungen durchführen sollten, gibt es nicht. Richten Sie die Intensität Ihres Trainings nach Ihrer persönlichen Befindlichkeit und achten Sie darauf , dass Sie sich nicht überfordern.

Nehmen Sie sich Zeit

Achten Sie bei Ihrem täglichen Training auch darauf, dass Sie in aller Ruhe üben und dabei locker und entspannt sind. Tragen Sie leichte , warme Kleidung , die Sie nicht beengt und vergessen Sie bitte auch nicht , vor Beginn der Übungen Ihre Blase zu entleeren.

Das Training bringt Freude...

Nach einiger Zeit werden Sie bemerken, dass Ihr tägliches Üben langsam Früchte trägt und eine spürbare Linderung Ihrer Symptome eintritt. Spätestens von diesem Tag an ist Ihr Training kein lästiges „Muss“ mehr , sondern eine lustvolle Tätigkeit , an der Sie täglich Ihre Freude haben.

Übung 8
Training mit dem Übungsball

Aufrecht auf der vorderen Hälfte des Balls sitzen;
Beine etwas auseinander , Füße in Knierichtung . Wirbelsäule gerade halten; Kopf und Schultern nicht bewegen.

Langsame Rollbewegung von den Sitzknochen aus;

- nach vorn und nach hinten
- nach links und nach rechts,
  die Fingerkuppen bremsen die Ballbewegung jeweils in der Rollrichtung ab.

Die Übung soll dazu beitragen, Ihre innere und äußere Beckenbodenmuskulatur zu stärken.

Übung 7
Ansteigende Wellenbewegung in der Beckenbodenmuskulatur

Stellen Sie sich ein kleines Reiskissen her (15 x 15 cm und von ca. 180 Gewicht). Den Reis vor der Übung in eine Ecke rutschen lassen und auf dem Kissen Platz nehmen (die gefüllte Ecke direkt unter dem Steißbein). Das kleine Reiskissen ist eine Spürhilfe. Mit einiger Phantasie geht es auch ohne !

Lassen Sie Ihre Phantasie spielen:

- **Sie versuchen , vom Darmschließmuskel aus einzelne Reiskörner „anzusaugen“ , wellen-artig, „hochzusaugen“.**
- **Sie versuchen , einzelne Reiskörner zu „schlucken“.**

Das Aufspüren und Ansaugen soll Sie für die elastischen (Wellen-) Bewegungen Ihrer Muskulatur sensibilisieren.

Zu empfehlen besonders bei Wind-und Stuhlinkontinenz.

Tag für Tag in Bewegung bleiben...

Wer all die Übungen ausprobiert und täglich trainiert, der weiß mit der Zeit sehr genau , worauf es ankommt.

Manche Übungen , wie zum Beispiel das aufrechte Sitzen oder das richtige Heben, werden mit der Zeit zu Ihrer lieben alltäglichen Gewohnheit.

Auch jene Übungen, die Ihnen ein wenig körperliche Anstrengung abfordern (z.B. Bachmuskeltraining) dürften Ihnen nach und nach immer mehr Freude machen, weil Sie dazu beitragen, dass Sie insgesamt „in Bewegung bleiben.“

Egal, wann , wo und wie oft Sie die einzelnen Übungen durchführen – mit jedem Training leisten Sie einen kleinen, aber maßgeblichen Beitrag zur Verbesserung Ihres körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und alles Gute !

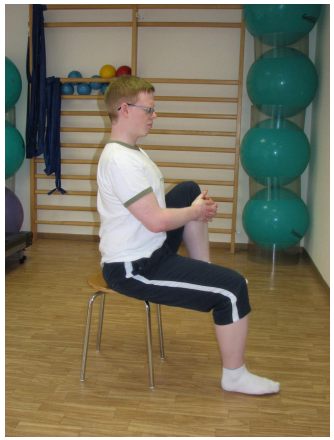
Übung 1
Knie-Ellenbogenlage

Füße zusammen , Knie auseinander , damit Becken und Bauch locker hängen können.

- Atem ruhig fließen lassen
- um das Beckenzwerchfell zu stimulieren, sollten Sie dabei laut sprechen „lack,lick,lock,luck,leck“, dabei die Endlaute (ck) explosiv betonen.
- Eine stimulierende Wirkung auf das Beckenbodenzwerchfell hat auch das betonte „Zungen-R“: beim Sprechen das „Brrrrrrrrr“ laut rollen lassen.

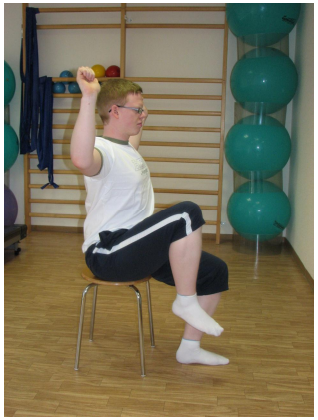
In dieser Stellung wirkt der Sog des Zwerchfells anhebend auf die Harnblase und den Beckenboden . Die Dynamik des Zwerchfells überträgt sich auf die gesamte Bauchwandmuskulatur einschließlich des Beckenbodens. Durch das Betonen der Endlaute beim Sprechen wurde die abspannende Aufwärtsbewegung des Zwerchfells noch verstärkt.

Übung 6
Bauchmuskeltraining in aufrechter Haltung



Aufrecht auf dem Hocker sitzen; ein Bein anheben; Hände falten und vor dem Knie verschränken.

- Oberkörper langsam und leicht nach hinten neigen.
- Hände plötzlich lösen und seitlich neben dem Kopf ein Oval bilden, dabei abgehobenes Bein hochhalten.



- Stellung einiger Sekunden beibehalten.
- Atem weiter fließen lassen , dabei sprechen oder summen.
- Hände wieder falten und um ein Knie verschränken.

Übung wiederholen ; dabei Bein wechseln.

Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur, und auch der Beckenboden wird stimuliert.

Übung 5
Richtiges Sitzen

Auf geneigter Ebene sitzen (eventuell mit Hilfe eines Keilkissens).

- **Aufrecht sitzen, dabei die Beine so weit auseinander stellen, dass Sie ein angenehmes , entspanntes Gefühl haben (den richtigen Abstand der Beine durch ausprobieren herausfinden).**

Diese Haltung sollte zu Ihrer alltäglichen , normalen Sitzhaltung werden.

Sie dient der Druckentlastung des Beckenbodens und der Wirbelsäule. Durch ein Keilkissen bekommt das Becken zusätzlichen Halt. Die Bauchwandmuskulatur gibt den Eingeweiden Halt , was den Beckenboden entlastet.

Übung 2
Käferstellung

Auf den Rücken legen : Arme und Beine locker hochheben.

- **Einige Zeit in dieser Stellung verweilen.**
- **Atem weiterfließen lassen.**
- **Übung drei Mal im Wechsel mit Übung 1 durchführen.**

Die Übung verbessert die Durchblutung indem das Blut aus den Depots von Armen und Beinen in den Unterleib gelangt. Die Lageveränderung durch den Wechsel zwischen Übung 1 und 2 wirkt als Gefäßgymnastik und verbessert ebenfalls die Durchblutung.

Übung 3
Flache Bauchlage

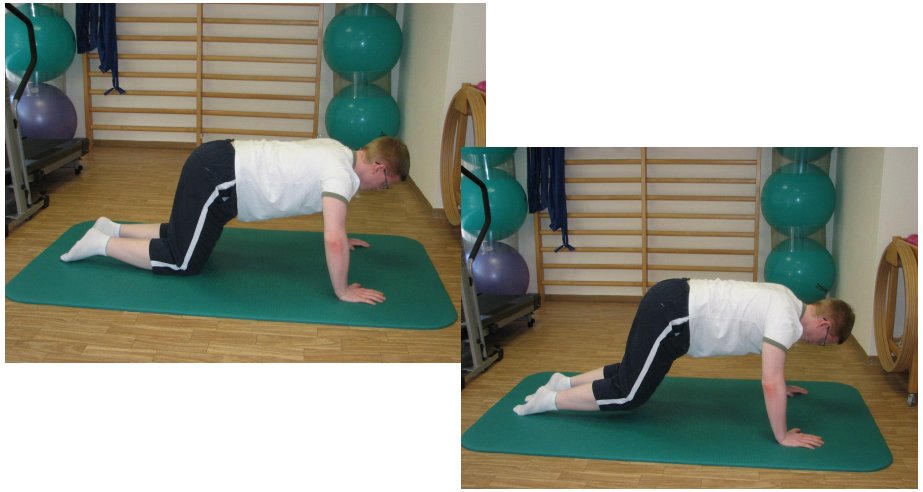
Auf festen Untergrund legen . Atem ruhig fließen lassen.
Atembewegung gegen den Boden wahrnehmen.

- **Beim Ausatmen mit Lippenbremse (stimmlos „puuuh“) die Scharmbeinkante gegen den Boden drücken und die Beckenboden- und Unterbauchmuskeln dynamisch anspannen.**
- **Beim Einatmen den Druck aufgeben und sich durch die Atemluft „weiten“ lassen.**

Wichtig:
Nur mit der Lippenbremse baut sich die dynamische Spannung richtig auf.

Die Übung dient dazu die Beckenboden- u. Bauchmuskulatur in ihrer elastischen Kraft zu stärken.

Übung 4
Brücke



Fußrücken flach auf den Boden ; Ellenbogen leicht beugen ;
Blick auf den Boden richten.

- **mit den Knien mehrmals auf und abwippen, ohne in Bodenkontakt zu kommen.**
- **weiteratmen, dabei sprechen: „wipp-wipp-wipp“.**
- **Übung so lange wiederholen**, **wie es angenehm ist.**

In der Pause:
Knie-Ellenbogenlage zur Entlastung der Handgelenke.

Die Übung dient der Kräftigung der Bauchmuskulatur.