



Krankenhaus  
St. Josef

Cooperations- und  
Lehrkrankenhaus der  
Universität Regensburg

Physiopark

IM SANKT JOSEF

## Physiogramm: Beckenboden und Kontinenzsicherung

### Physiotherapie nach Prostata Operation



#### Physiopark im Sankt Josef

Leiterin Physiotherapie

Veronika Vest

Telefon: 0941-7825500

E-Mail: v.vest@physiopark-regensburg.de

#### Caritas-Krankenhaus St. Josef

Klinik für Urologie

Lehrstuhl der Universität Regensburg

Direktor: Prof. Dr. Maximilian Burger

E-Mail: urologie@csj.de

## Beckenboden und Kontinenzsicherung

### Physiotherapie nach Prostata Operation

Nach einer Operation an der Prostata kann es – zumeist vorübergehend – zu einer eingeschränkten Kontinenzfähigkeit kommen. Um die Strukturen, die für die Kontinenz verantwortlich sind, zu schützen und in ihrer Regeneration zu unterstützen, können Sie einiges tun:

Wahrnehmungs- und Atemübungen helfen Ihnen, diese Strukturen bewusst spürend zu erfahren. Nach unten, auf Blase und Beckenbodenstrukturen Kontinenz gefährdende Druckereignisse, können über das Erlernen von bestimmten Bewegungsabläufen reduziert oder sogar vermieden werden.

#### Die ersten Tage nach der Operation

Sie sind in dieser Zeit mit einem Katheter versorgt, über den die Blasenentleerung erfolgt. Er dient auch dem Schutz der neuen Nahtverbindung an Blasenhalshals und Harnröhre. Um deren Wundheilung zu gewährleisten, dürfen in dieser Zeit keine aktiven Übungen für die Harnröhren-Schließmuskulatur durchgeführt werden. Wahrnehmungsübungen und das Umsetzen strukturschonender Alltagsbewegungen werden Ihnen bereits jetzt von uns angeleitet.

#### Stenosiertes Ausatmen auf dem vorderen CH

Durch diesen Laut entsteht bei der Ausatmung ein Widerstand für den Luftstrom.

Er ist sowohl bei Übungen als auch bei Lagewechsel einzusetzen.

Die Spannkraft der Beckenboden- und Bauchmuskulatur steigt, die Beckenboden-Sphinktermuskulatur lässt sich gezielter regulieren.

Während der Ausatmung wird das Wort „ICH“ langezogen gesprochen. Wenn Sie den Buchstaben „I“ dabei nicht mit-sprechen, erhalten Sie den gewünschten Laut.

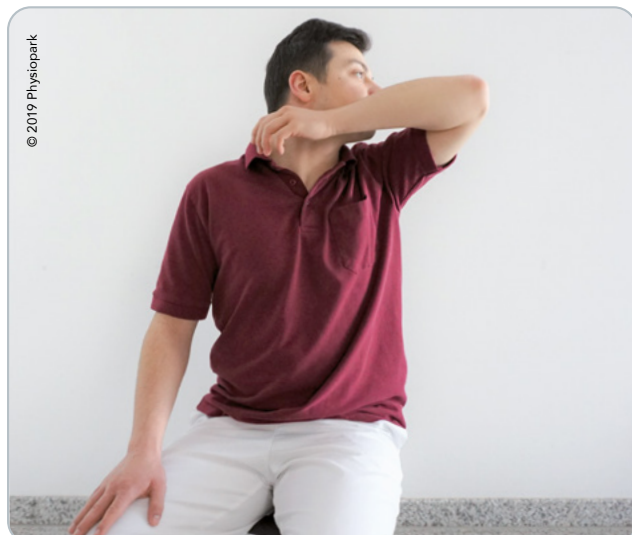


#### Schonendes Aufstehen und Hinlegen

Stehen Sie immer über die Seite auf: Stellen sie Ihre Beine an und drücken Sie sich mit den Füßen so ab, dass Sie in die Seitenlage rollen. Mit Unterstützung der Arme bringen Sie dann Ihren Oberkörper in die Senkrechte.

Dies fällt Ihnen leichter, wenn Sie durchgehend, bis zum Erreichen der Sitzposition, einen Punkt auf dem Kopfkissen fixieren.

Sie können das Aufsetzen mit dem Ausatmen auf dem vorderen „ch“ kombinieren.



#### Hustendreh und Niesrück

Dies sind Soforthilfen, die Sie beim Husten/Niesen immer anwenden sollen:

Sie stehen oder sitzen in aufrechter Haltung. Führen Sie den leicht gebeugten Ellbogen nach hinten-oben und lassen Sie Ihren Oberkörper und Kopf in diese Richtung folgen.

Husten oder niesen Sie über Ihren Schultergürtel nach hinten-oben in ihre Ellbogenbeuge.

## Nach der Katheterentfernung



### Manschettenübung

Dies ist die Kernübung der postoperativen Beckenbodentherapie. Sie soll die Verschlusskraft der Schließmuskulatur (externer Sphinkter) verbessern und so zur Kontinenzsicherung beitragen.

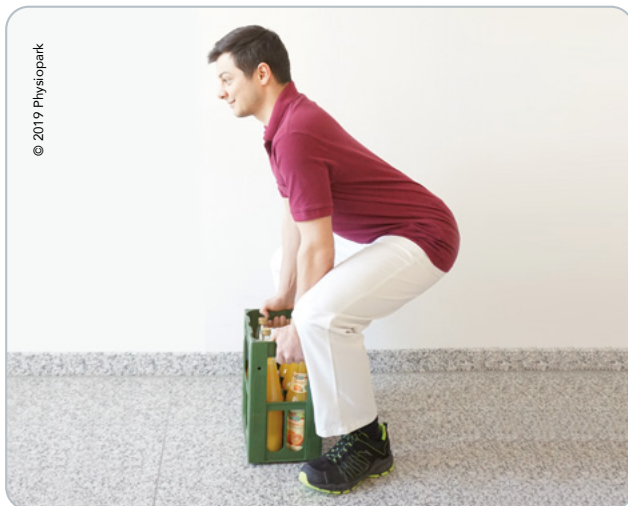
Diese Übung kann in Rückenlage, Sitz, Bauchlage oder Stand ausgeführt werden.

Visualisieren Sie Ihren manschettenartig um die Harnröhre liegenden Schließmuskel. Er wird zudem von Ihrer Hand mit locker gebeugten Fingern dargestellt.

Mit dem Ausatmen auf dem vorderen „ch“ schnüren Sie aktiv Ihren Schließmuskel um die Harnröhre zu und begleiten diese Bewegung mit einem gleichmäßigen Schließen der Hand zur Faust.

Mit der nachfolgenden Einatmung lösen Sie die Schnürung an der Harnröhre und an der Hand.

**Führen Sie diese Übung als Schlussaktion nach Ablauf jeder Blasenentleerung durch, um die Verschlusskraft Ihres Schließmuskels zu reaktivieren.**



### Ökonomisches Heben und Tragen

Der zu hebende Gegenstand steht möglichst zwischen Ihren Füßen. Beugen Sie Hüft- und Kniegelenke, als wollten Sie sich auf einen Hocker setzen. Die Wirbelsäule bleibt dabei lang.

Das Anheben der Last unterstützen Sie mit einem Verschluss-Wort (z. B. „hau-ruck“ oder „hopp“). Beim Aufrichten möglichst die Last nah am Körper halten.



### Das Rumpelstilzchen

Sie beginnen im Stand in aufrechter Körperhaltung und seitlich angehobenen Armen. Daumen und Mittelfinger berühren sich. Überkreuzen Sie Ihre Füße und beugen Sie Ihre Kniegelenke. Die Beinstellung beschreibt nun eine Raute.

Drücken Sie sich auf die Fußballen hoch und treten Sie im schnellen Wechsel von einem Bein auf das andere. Die Knie bleiben während der gesamten Übung gebeugt und die Fersen in der Luft. Um die Atmung im Fluss zu halten sprechen Sie dazu: „tip-tap-tip-tap“ oder den Reim: „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß.“

## Aufschubstrategien

Mit Hilfe der Aufschubstrategien können Sie Harndrang, der zu unpassender Zeit oder überfallartig auftritt, kurzfristig regulieren und abebben lassen. So gewinnen Sie etwas Zeit und innere Ruhe, um kontinent eine Toilette aufzusuchen.

**Fingerdruck gegen Blasendruck:** Ihre Finger geben Druck auf die Peniskuppe, bis der Harndrang verebbt.

**Schnüren mit Ausatmung auf dem vorderen „ch“** (Siehe Manschettenübung).

**Virtuelles Bonbonlutschen:** Indem Sie mit Mund und Zunge Bewegungen ausführen, die dem Lutschen eines Bonbons entsprechen, stimulieren Sie Reflexzonen, die die Aktivität der Beckenboden-Schließmuskulatur unterstützen und erhöhen.

**Speichergespräch:** Sprechen Sie innerlich Ihrer Blase gut zu, indem Sie z. B. Ihre Blase bitten noch weitere Speicherkapazität zu aktivieren.

- Schonen Sie sich körperlich in den ersten 2–3 Monaten nach der Operation. Vermeiden Sie in dieser Zeit schweres Heben und Tragen.
- Sorgen Sie für eine gleichmäßig über den Tag verteilte Trinkmenge (Faustregel für die persönliche, tägliche Trinkmenge: Körpergewicht x 0,03)
- Entleeren Sie nur dann Ihre Blase, wenn Sie eindeutigen Harndrang verspüren. Vermeiden Sie vorsorgliche Entleerungen, denn: „Harnspeicherzeit ist Trainingszeit“ (R. Tanzberger)
- Während des Vorgangs der Blasenentleerung werden keine Übungsaufträge an die Schließmuskulatur gegeben
- Wechseln Sie regelmäßig Ihre Vorlagen, sofern Sie diese benutzen.

## Nach 3 Monaten

Etwa nach 3 Monaten können Sie beginnen, Ihre körperliche Belastbarkeit zu steigern. Durch Sport aktivieren Sie Ihre Muskulatur. Sie verbessern die Durchblutung (auch in der Beckenbodenmuskulatur) und erlangen ein besseres Körpergefühl. Regelmäßige Bewegung hat nicht nur Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, es hat auch positive Auswirkungen auf die psychische Situation, verbessert das Immunsystem und steigert Beweglichkeit und Gleichgewicht.

Beginnen Sie mit moderater Belastung und steigern Sie unter ehrlicher Selbstbeobachtung (wie geht es mir nach der Aktivität?) entsprechend allmählich die Intensität.

**Bevor Sie mit sportlichen Aktivitäten beginnen, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt. Dieser kann Ihnen den richtigen Zeitpunkt für Ihren Wiedereinstieg in den Sport nennen und Sie über geeignete Sportarten informieren.**

### Geeignete Sportarten:

- Wandern/Nordic Walking
- Radfahren (achten Sie auf einen leicht nach vorne geneigten Sattel um Kompression auf Nerven und Blutgefäße zu verringern. Durch leichte Sitzknochen-Druckaktivität in den Sattel wird außerdem die muskuläre Spannkraft des Beckenbodens stimuliert.)
- Schwimmen
- Krafttraining

## Selbsthilfegruppe PROCAS Regensburg

1. Vorsitzender Alfons Swaczyna  
Mobil: 0151/28778766  
e-mail: alfons.swaczyna@t-online.de

[www.prostatakrebs-shg-rbg-opf.de](http://www.prostatakrebs-shg-rbg-opf.de)

Alle Übungsausführungen entstammen mit freundlicher Genehmigung dem Tanzberger Konzept®.

**Das Tanzberger-Konzept®**  
KontinenzPhysiotherapie

