

## Wissenswertes zum Kontinenztraining beim Mann



### MediClin Staufenburg Klinik

Durbach

Fachklinik für Innere Medizin

Fachabteilungen für

- Urologie
- Nephrologie
- Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen
- Onkologie
- Orthopädie
- ambulante kardiologische Rehabilitation
- Prävention

zertifiziert nach:  
• DIN EN ISO 9001:2008  
• IQMP-Reha – exzellente Qualität in der Reha  
• QMKD-Verfahren  
Anerkennung als Behandlungseinrichtung  
für Typ 1 und Typ 2 Diabetiker  
Mitglied des Bundesverbandes Klinischer  
Diabetes Einrichtungen (BVKD)

## Praktische Tipps bei Harninkontinenz

Wir empfehlen Ihnen, mit kleinen Spaziergängen von ca. 30 Minuten zu beginnen.

- Zu langes Gehen überfordert Ihren Schließmuskel und kann die Inkontinenz verstärken.

Planen Sie für längere Unternehmungen (z.B. Stadtbummel) vor:

- Nehmen Sie zu Ihrer Sicherheit ein bis zwei Vorlagen zusätzlich mit.
- Denken Sie an eine Plastiktüte, falls gebrauchte Vorlagen nicht entsorgt werden können.

Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr (ca. zwei bis drei Liter über den Tag verteilt).

- Kaffee oder Schwarztee können eine harnreibende Wirkung haben.
- Gegen ein Glas Bier oder Wein ist nichts einzuwenden, jedoch kann Alkohol die Kontrolle des bewussten Schließmuskels beeinflussen.

Sollte sich Ihre Inkontinenz verschlechtern, ist dies in der Regel auf eine Überbelastung zurückzuführen. Legen Sie eine kleine Übungspause von ein bis zwei Tagen ein und führen Sie an diesen Tagen ausschließlich Entspannungstechniken durch. Das gleiche gilt für Tage mit größerer körperlicher Belastung (z. B. Gartenarbeit u.Ä.)

## Inhalt

■ Praktische Tipps bei Harninkontinenz	02
■ Was und wo ist der Beckenboden?	03
■ Funktionstest des Harnröhrenschließmuskels	03
■ Sport und körperliche Belastung	04
• Hebelbelastung	
• Sport	
■ Übungszeiten und Tipps für Zuhause	04
■ Häufige Fehler beim Kontinenztraining	05
■ Kontinenztraining	06
■ Anspannungsprogramm	07
• Basisübungen	
• Aufbauübungen	
■ Atem- und Entspannungsübungen	09
• Atemübungen	
• Entspannungs- und Lockerungsübungen	

© MediClin

Stand: Dezember 2013

Z/Öffentlichkeitsarbeit, Offenburg

Text: MediClin Staufenburg Klinik, Physiotherapie

Angela Hildenbrand und Ursula Wannenwetsch

Quellen: Seite 3/linke Spalte: Göllner, Schwantes, Topfmeier:

„Aktiv und vital bei Blasenschwäche“, 1998

Seite 3/rechte Spalte: „Krankengymnastik“, ZS für Physiotherapeuten,

Titelseite, Ausgabe 10/2002

Satz und Layout: DIVA, Weisweil

## Sehr geehrter Patient,

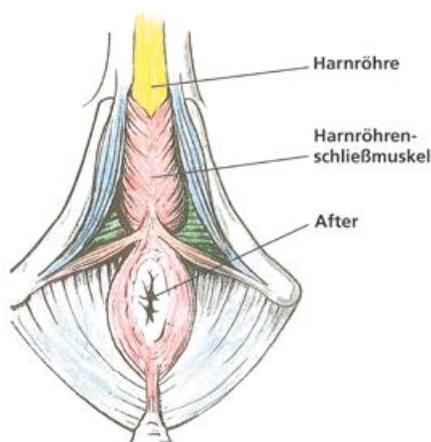
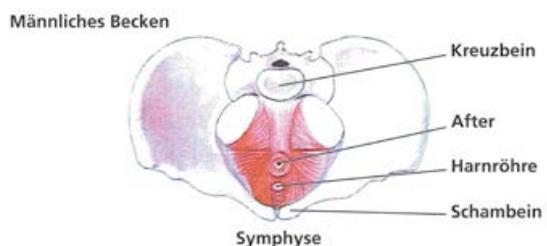
aufgrund Ihrer Operation (z. B. radikale Prostata-Entfernung, Anlage einer Neoblase) oder einer Bestrahlung in diesem Bereich ist es bei Ihnen zu einer Inkontinenz gekommen, sodass Sie nicht mehr zu jeder Zeit willentlich den Urinabgang steuern können. Das Kontinenztraining ist hierbei eine wichtige Behandlungsmethode.

In dieser Broschüre haben wir für Sie alle wichtigen Aspekte und Informationen des Kontinenztrainings zusammengefasst. Außerdem finden Sie hier eine Beschreibung des Anspannungsprogramms sowie der Atem- und Entspannungsübungen.

### Was und wo ist der Beckenboden?

Der Beckenboden ist eine Muskelplatte, die sich vom Schambein bis zum Steißbein erstreckt und das nach unten offene Becken durch mehrere Muskelschichten verschließt. Seine Aufgabe ist es, die Inneren Organe an Ort und Stelle zu halten. Beim Mann wird der Beckenboden von zwei Öffnungen durchbrochen:

- Harnröhre mit Harnröhrenschließmuskel
- Darm mit Afterschließmuskel



Um ein effektives Kontinenztraining durchführen zu können, ist es notwendig, sich auf den **Harnröhrenschließmuskel** zu konzentrieren und **nur mit diesem Muskel** zu arbeiten.

### Funktionstest des Harnröhrenschließmuskels

Ein bekannter Funktionstest, um den Harnröhrenschließmuskel kennenzulernen, ist das Unterbrechen des Harnstrahls auf der Toilette. Wir bitten Sie jedoch, diesen Test nur ein bis zwei mal pro Woche auszuprobieren. Nehmen Sie hierbei bewusst die Funktion Ihres Schließmuskels wahr und spüren Sie nach, mit wie wenig Kraft sich Ihre Harnröhre verschließen lässt. Häufigeres Unterbrechen des Urinstrahls kann zu Blasenentleerungsstörungen führen.

Wir empfehlen Ihnen, sich ausreichend Zeit auf der Toilette zu lassen, um die Blase vollständig zu entleeren.



Am Ende des Wasserlassens können folgende Tipps zur vollständigen Blasenentleerung hilfreich sein:

- Oberkörper aufrichten und dabei die Arme nach oben strecken
- Mit dem Becken vor- und zurückschaukeln
- Von der Toilette kurz aufstehen und sich gleich wieder zurücksetzen

**Falls Sie eine Neoblase bekommen haben, sind obige Hinweise besonders wichtig!**

## Sport und körperliche Belastung

### Hebebelastung

Wir empfehlen in den ersten drei Monaten postoperativ körperliche Zurückhaltung:

- bis Woche 4 nicht mehr als 5 kg,
- bis Woche 8 nicht mehr als 10 kg und
- bis Woche 12 nicht mehr als 15 kg anheben.

Danach gibt es keine Einschränkung mehr.

### Sport

Allgemeine Freizeitsportarten wie Fahrradfahren, Dauerlauf, Tennis, Kegeln usw. können Sie nach drei Monaten wieder aufnehmen.

Leichtes Walken, Wandern oder Schwimmen ist schon nach acht bis zehn Wochen postoperativ möglich.

Bitte berücksichtigen Sie bei allen körperlichen/sportlichen Aktivitäten die Stärke Ihrer Inkontinenz. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie täglich beispielsweise noch fünf bis sechs Vorlagen benötigen und dann intensiv Sport treiben wollen oder wenn Sie feststellen, dass die Inkontinenz nach der Belastung deutlich stärker wird.

Mit Schwimmen sollten Sie aus hygienischen Gründen warten, bis Sie nur noch eine geringe Inkontinenz haben. Benutzen Sie auch dann ein Urinalkondom.

Saunabesuche und Wannenbäder sind ab der achten postoperativen Woche erlaubt. Gegen eine warme Dusche ist, sobald Ihre Narbe verheilt ist, nichts einzuwenden. Ein warmer Duschstrahl auf den Lumbalbereich („Kreuz“) kann sich sogar günstig auf die Entspannung des gesamten Beckenbodens auswirken.

## Übungszeiten und Tipps für Zuhause

Wir empfehlen Ihnen an fünf Tagen in der Woche, drei bis fünf Mal am Tag für jeweils fünf bis zehn Minuten Ihre Anspannungsübungen durchzuführen. Zwei Tage in der Woche sind übungsfrei. Die Atem- und Entspannungsübungen dagegen sind zeitlich unbegrenzt durchführbar und immer sinnvoll.

Die Anspannungsübungen aus unserem Kontinenzprogramm haben zum Ziel, Sie für alle Alltagssituationen vorzubereiten. Alle Übungen sind wichtig und sollen im Wechsel durchgeführt werden. **Üben Sie zunehmend im Sitzen und Stehen, da diese Ausgangsstellungen mehr der normalen Alltagsbelastung entsprechen.**

Beüben Sie auch **Alltagssituationen**, bei welchen Ihnen besonders auffällt, dass Urin verloren geht (z. B. Fahrrad auf- und absteigen, Sprudelkiste anheben, bergab gehen u. Ä.).

Wenn Sie die Kontinenz wieder erreicht haben, können Sie schrittweise Ihre Übungseinheiten auf ein Mal täglich reduzieren. Wenn nötig, spannen Sie jedoch weiterhin vor belastenden Situationen bewusst die Stufe zwei an.

Im Normalfall genügt dies, um die erreichte Kontinenz zu erhalten. Sollte sich jedoch wider Erwarten eine Verschlechterung einstellen, dann führen Sie wieder vermehrt und konsequent Ihre An- und Entspannungsübungen durch.



## Häufige Fehler beim Kontinenztraining

### ■ Einseitiges Üben

**Alle** Übungen des Kontinenzprogramms sind wichtig und haben einen bestimmten Lerneffekt für Ihren Schließmuskel. Um Alltagssituationen besser abzudecken, **üben Sie zunehmend im Sitzen und Stehen.**

### ■ Zu lange und zu kräftige Übungseinheiten

Hierbei wird der Harnröhrenschließmuskel so überlastet, dass er für die eigentliche Aufgabe – den Urin zu halten – keine Kraft mehr hat.

### ■ Maximale Anspannung (Stufe vier)

Die Stufe vier kann nur kurze Zeit gehalten werden. Danach verliert der Muskel automatisch an Spannung und die Harnröhre ist dann nicht mehr verschlossen.

### ■ Nur An- und keine Entspannungsübungen durchführen

Hierbei kann es zu Ver- und Fehlspannungen in der Muskulatur kommen, die ein funktionelles Arbeiten des Schließmuskels verhindern.

### ■ Zu seltenes Üben

Unkonzentriertes, seltenes oder unregelmäßiges Kontinenztraining genügt bei bestehender Inkontinenz nicht.

### ■ Anspannen von Bauch- und Gesäßmuskulatur

Hiermit beüben Sie nicht den um die Harnröhre herum liegenden Schließmuskel, sondern erhöhen den Druck auf die Blase.

### ■ Luft anhalten

Denken Sie daran, während den Übungen regelmäßig weiterzuatmen. Luft anhalten erhöht ebenfalls den Druck auf die Blase.

### ■ Schließmuskeltraining auf der Toilette

Das Unterbrechen des Harnstrahls auf der Toilette ist ein **Funktionstest** und **keine** Übung (siehe Seite 3 „Funktionstest des Harnröhrenschließmuskels“).

### ■ Ständiges Aufsuchen der Toilette

Vermeiden Sie es, ohne Harndrang auf die Toilette zu gehen. Sie können sich sonst eine „nervöse“ Blase antrainieren. Versuchen Sie vielmehr, sich beim ersten Anzeichen eines Harndrangs noch etwas abzulenken, um so die Blasenfüllmenge schrittweise erhöhen zu können.

#### **Ausnahme:**

Wenn Sie eine Neoblase bekommen haben, darf Ihre „neue“ Blase nicht überdehnt werden (Fassungsvermögen ca. 300 ml), deshalb entleeren Sie am besten nachts alle zwei Stunden Ihre Blase (Wecker stellen!).

Achten Sie auch am Tag auf eine regelmäßige Blasenentleerung, anfangs nach der Uhr, bis Sie das „neue“ Gefühl für Harndrang gut spüren können.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unser Kontinenztraining, das sich aus dem

### **Anspannungsprogramm**

sowie den

### **Atem- und Entspannungsübungen**

zusammensetzt.

Während Ihres Aufenthaltes in der MediClin Staufenburg Klinik empfehlen wir Ihnen, die **Atem- und Entspannungsübungen regelmäßig in Ihrem Zimmer durchzuführen**.

Durch die gelernten **Entspannungsübungen** verbessern sich die Wahrnehmung und die Sensibilität für Ihren Schließmuskel. Außerdem werden Durchblutung und Stoffwechselprozesse angeregt. Ein angenehmes Wärmegefühl im Beckenbereich ist eine positive Reaktion. Nehmen Sie sich für die Entspannungsübungen (**später auch zuhause**) genügend Zeit, denn diese wirken sich besonders günstig aus bei

- starker Inkontinenz
- Verspannung
- Überanstrengung
- Schmerzen
- Blasenentleerungsstörungen

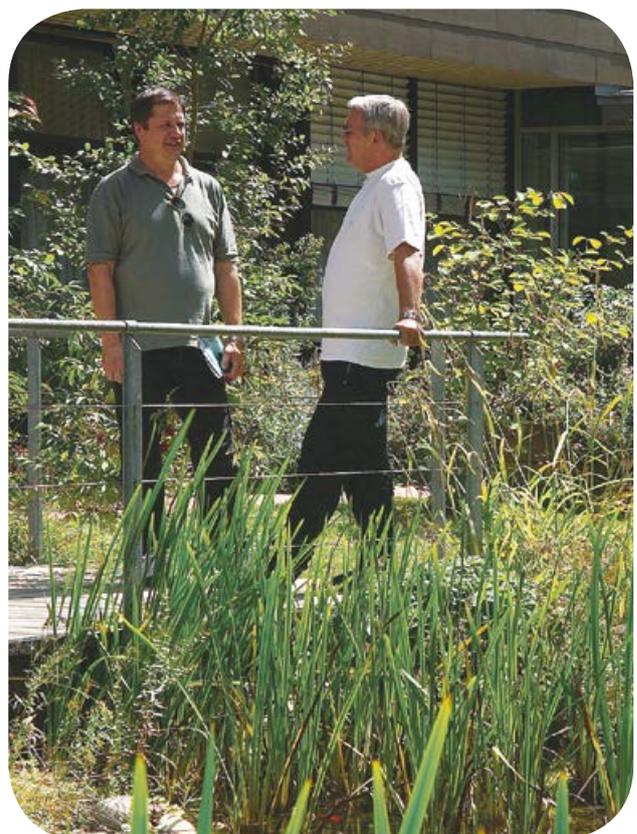
Da zu intensives Üben den Harnröhrenschließmuskel überlastet, sollten Sie die **Anspannungsübungen nicht regelmäßig im Zimmer üben**. Versuchen Sie vielmehr Ihren Harnröhrenschließmuskel im Alltag bei Bedarf einzusetzen. Besonders wichtig ist es vor Druckerhöhung im Bauchraum (z. B. Husten, Niesen, Lachen usw.) und vor jedem Positionswechsel (z. B. Aufstehen vom Bett oder Stuhl usw.) die Harnröhre mit Stufe zwei zu verschließen.

Haben Sie aber bei neu gelernten Übungen Schwierigkeiten bei der Durchführung, dann probieren Sie diese ein bis zwei Mal pro Woche maximal fünf Minuten aus. Setzen Sie sich nicht unter Erfolgsdruck und lockern Sie Ihren Beckenboden am besten vorher und nachher mit einer Entspannungsübung.

Unser Hauptziel ist es, Ihnen zu vermitteln, wie Sie Ihr Kontinenztraining zuhause alleine durchführen können, da es mehrere Monate dauern kann, bis Ihre Kontinenz wiederhergestellt ist.

Das **Anspannungsprogramm** ist in Basis- und Aufbauübungsblöcke eingeteilt. Ein Übungsblock entspricht in etwa einer Übungseinheit für Sie zuhause. Üben Sie nach Ihrem Rehaaufenthalt drei bis fünf Mal am Tag für jeweils fünf bis zehn Minuten und dies an fünf Tagen in der Woche. An zwei Tagen in der Woche sollten Sie auf die Anspannungsübungen verzichten und nur die Entspannungstechniken nach eigenem Wohlempfinden durchführen.

Mit Verbesserung der Kontinenz und zunehmender körperlicher Belastung können Sie Ihr Trainingspensum auf zwei bis drei Mal täglich fünf bis zehn Minuten reduzieren. Nach völliger Wiederherstellung der Kontinenz reicht wie vorn beschrieben ein Mal täglich fünf Minuten bewusstes Anspannungstraining aus.



# Anspannungsprogramm

Nehmen Sie bei allen Übungen den Harnröhrenschließmuskel im Bereich Ihrer Peniswurzel bewusst wahr. Üben Sie konzentriert und atmen Sie ruhig und gleichmäßig weiter.

## Basisübungen

Diese Übungen können Sie **liegend, sitzend** und **stehend** ausführen.

### Übung 1:

Die Fahrstuhlübung – hierbei wird der Harnröhrenschließmuskel in vier Stufen angespannt.

Stufe 1 = erstes leichtes Anspannungsgefühl (ca. 25%)

Stufe 2 = mittlere Anspannung und die wichtigste Spannungsstufe im Alltag (ca. 50%)  
Harnröhre ist verschlossen

Stufe 3 = feste Spannung (ca. 75%)

Stufe 4 = maximale Spannung (100%)

Diese Anspannungsstufen beziehen sich ausschließlich auf Ihren Harnröhrenschließmuskel. Achten Sie bitte darauf, dass Sie Stufe eins und zwei nur im Bereich der Peniswurzel spüren. Stufe drei und vier dürfen Richtung Afterschließmuskel ausstrahlen. Folgende Übungsvarianten sind möglich:

a) Fahrstuhlübung aufwärts/abwärts

**1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1**

b) Fahrstuhlübung abwärts/aufwärts

**4 – 3 – 2 – 1 – 2 – 3 – 4**

c) Fahrstuhlübung bunt durcheinander

**1 – 4 – 1 – 3 – 1 – 2 – 1** und

**2 – 4 – 1 – 3 – 1 – 4 – 2**

### Übung 2:

Verschließen Sie ihre Harnröhre mit Stufe zwei

a) Spannen Sie bewusst Ihren Harnröhrenschließmuskel auf die Stufe zwei an. Halten Sie die Spannung einige Atemzüge – und nun lösen Sie wieder ganz bewusst Ihre Anspannung.

b) Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel während einer Ausatmung bewusst auf Stufe zwei an. Halten Sie die Spannung einige Atemzüge – und nun lösen Sie ganz bewusst Ihre Anspannung wieder.

### Übung 3:

Klatschen mit dem Schließmuskel um die Harnröhre.

Klatschen heißt, dass Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel im Wechsel anspannen und entspannen.

Es gibt langsames Klatschen und schnelles Klatschen.

### Langsames Klatschen:

Sie arbeiten mit Stufe drei und in Kombination mit der Atmung. Das bedeutet, dass Sie beim Ausatmen bewusst die Stufe drei anspannen und beim Einatmen Ihren Harnröhrenschließmuskel wieder bewusst entspannen – dies mehrmals hintereinander (3 – 0 – 3 – 0 usw.). Lassen Sie während der Übung die Atmung langsam, ruhig und gleichmäßig bis in Ihren Bauchraum fließen.

### Schnelles Klatschen:

Sie arbeiten mit Stufe eins. In schneller Folge spannen Sie die Stufe eins an und lösen diese wieder – d. h. Sie führen ganz bewusst kleine leichte Spannungen mit dem Schließmuskel um die Harnröhre aus. Es soll sich wie ein leichtes Muskelzucken anfühlen (1 – 0 – 1 – 0 usw.).

### Übungsvarianten

a) Beginnen Sie mit langsamem Klatschen (ca. fünf Mal), danach gehen Sie zu schnellem Klatschen über (ca. zehn Mal), anschließend wieder langsames Klatschen (ca. fünf Mal).

b) Beginnen Sie mit schnellem Klatschen (ca. zehn Mal), danach gehen Sie zu langsamem Klatschen über (ca. fünf Mal), anschließend klatschen Sie wieder schnell (ca. zehn Mal).

c) Beginnen Sie mit schnellem Klatschen (ca. zehn Mal), gehen Sie kurz in die Stufe vier. Anschließend klatschen Sie wieder leicht und schnell mit Stufe eins weiter.

## Aufbauübungen

Mit folgenden Übungen wird der Harnröhrenschließmuskel auf Situationen im Alltag vorbereitet. Hierbei lernen Sie, Ihren **Harnröhrenschließmuskel bewusst mit Stufe zwei** zu halten, während Sie mit den Beinen kleine Bewegungsübungen ausführen. Besonders wichtig ist hierbei, zuerst den Harnröhrenschließmuskel anzuspannen und diesen am Ende der Übung als letzten Muskel wieder zu lösen.

### Aufbauübungen 1:

Sie liegen auf dem Rücken. Ihre Beine sind ausgestreckt und locker übereinandergeschlagen.

- a) Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel auf Stufe zwei an. Danach ziehen Sie Ihre Fußrücken hoch und drücken die Beininnenseiten leicht zusammen, ohne, dass sich Ihre Schließmuskelspannung erhöht. Nach einigen Sekunden lösen Sie zuerst die Beinmuskulatur und danach den Harnröhrenschließmuskel.

Für die folgenden zwei Übungen stellen Sie bitte die Beine an. Sie sollten etwa hüftbreit geöffnet sein. Beide Übungen können Sie auch im **Sitzen** ausführen.

- b) Spannen Sie Ihren Schließmuskel auf Stufe zwei an. Geben Sie nun mit den Knien leichten Druck nach innen, als wollten Sie einen Ball halten (ohne Bewegung der Beine). Nach einigen Sekunden lösen Sie zuerst die Spannung der Beine und entspannen danach Ihren Harnröhrenschließmuskel.
- c) Spannen Sie Ihren Schließmuskel bewusst auf Stufe zwei an. Nun führen Sie Ihre Knie zusammen und drücken diese leicht gegeneinander, ohne, dass sich Ihre Schließmuskelspannung verändert. Öffnen Sie Ihre Beine wieder und entspannen Sie dann Ihren Harnröhrenschließmuskel.

### Aufbauübungen 2:

Legen Sie sich auf den Rücken. Ihre Beine sind angestellt und Ihre Ellenbogen angebeugt und aufgestützt.

- a) Stemmen Sie die Ellenbogen fest in die Unterlage und heben Sie Ihr Becken hoch. Spannen Sie nun bewusst die Stufe zwei an und legen Ihr Becken mit gleichbleibender Spannung auf die Unterlage zurück. Sie entspannen nacheinander alle Muskeln und zuletzt Ihren Harnröhrenschließmuskel.
- b) Spannen Sie bereits im Liegen Ihren Harnröhrenschließmuskel auf Stufe 2 an. Heben Sie Ihr Becken nach oben und nach wenigen Sekunden legen Sie Ihr Becken wieder ab, ohne, dass sich die Stufe zwei verändert. Dann lösen Sie wieder nacheinander alle Muskeln und entspannen als letzten Muskel Ihren Harnröhrenschließmuskel.

### Aufbauübungen 3:

Für die folgenden Übungen stellen Sie bitte in Rückenlage die Beine an oder üben Sie im **Sitzen**.

- a) Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel bewusst auf Stufe zwei an. Ziehen Sie Ihre Fußrücken hoch und stemmen die Fersen in die Unterlage. Betonen Sie nun den Fersendruck in langsamem Wechsel rechts/links. Danach lösen Sie zuerst die Fuß- und Beinmuskulatur und dann den Harnröhrenschließmuskel.
- b) Diese Übung können Sie als Steigerung mit schnellem Druckwechsel ausführen. (Wichtig: die Spannung im Schließmuskel bleibt auf Stufe zwei).
- c) Spannen Sie Stufe zwei an und halten Sie diese bewusst. Gehen Sie mit Ihren Füßen auf der Stelle, nach einigen Schritten bleiben Sie stehen und entspannen danach Ihren Harnröhrenschließmuskel.

## Anspannungsprogramm

- d) Variante der Übung c): Stellen Sie nach dem Verschließen der Harnröhre bitte im Wechsel einen Fuß zur Seite und wieder zurück, ohne die Stufe zwei zu verlieren. Dies etwa fünf bis sechs Mal, danach entspannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel wieder. (Diese Übung ist auch stehend möglich).
- e) Spannen Sie bewusst im Sitzen die Stufe zwei an. Stehen Sie langsam mit einer Ausatmung auf, halten Sie dabei Ihre Stufe zwei und setzen sich wieder hin. Anschließend lösen Sie Ihre Schließmuskelspannung.

Wenn Ihnen dies gut gelingt, versuchen Sie, mit Stufe zwei – jedoch unabhängig von der Atmung – aufzustehen.

### Aufbauübungen 4:

Üben Sie im **Stand** und mit leicht geöffneten Beinen.

- a) Spannen Sie Stufe zwei an und halten diese ganz bewusst. Verlagern Sie Ihr Gewicht im Wechsel auf das rechte und linke Bein, ohne, dass Sie Stufe zwei verlieren oder verändern. Dann stellen Sie sich wieder in die Mitte und entspannen den Schließmuskel.
- b) Als Steigerung der obigen Übungen gehen Sie nach dem Anspannen der Stufe zwei mit den Füßen auf der Stelle oder ein paar Schritte vor und zurück. Danach bleiben Sie stehen und lösen die Anspannung.
- c) Spannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel auf Stufe zwei an und halten die Spannung ganz bewusst während Sie nachfolgende Silben mehrmals laut und mit Betonung auf „ck“ aussprechen.

### Hick – Hack – Huck

Danach entspannen Sie Ihren Harnröhrenschließmuskel.

Führen Sie in gleicher Weise die Übung mit den Buchstaben „P – T – K“ und anschließend mit „ft – ft – ft“ aus.

## Atem- und Entspannungsübungen

### Atemübungen in Rückenlage

Wir empfehlen Ihnen, die Entspannungstechniken bereits hier in Ihrem Zimmer und regelmäßig zuhause (auch an den Pausentagen) durchzuführen. Es ist wichtig, dass hierbei Ihr Harnröhrenschließmuskel entspannt (Stufe null) bleibt.

#### Bauchatmung:

Sie lassen den Atem bis in den Bauchraum fließen. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig und spüren nach, wie sich die Bauchdecke bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. Dies geschieht ganz von allein, ohne Ihr Zutun.

#### Blase und Beckenboden mit dem Atem austreichen:

Stellen Sie sich vor, Sie lassen Ihren Atem bis zum Beckenboden fließen und in Gedanken streicht jeder Atemzug angenehm entspannend über Ihre Blase und den Beckenboden. (Sie können sich hierbei auch ein leichtes Massieren vorstellen.)

#### Bauchwippen:

Sie atmen zunächst ruhig und gleichmäßig. Halten Sie dann den Atem kurz an und versuchen mit Ihrer Bauchdecke zu wippen, als wollten Sie einen Tischtennisball auf Ihrem Bauch hüpfen lassen. Atmen Sie danach wieder ruhig und gleichmäßig weiter.

Wippen Sie ca. zehn Mal mit der Bauchdecke und wiederholen Sie die Übung drei bis fünf Mal.

### Atemübung in Bet-Stellung

Sie knien auf dem Boden. Neigen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne und stützen sich dabei auf den Unterarmen ab. Legen Sie Ihre Stirn bequem auf die Hände. Lassen Sie Ihren Atem bis in den Beckenboden fließen. Stellen Sie sich vor, dass Sie dabei mit Ihrem Atem entspannend über Blase und Beckenboden streichen oder diesen leicht massieren.

Auch die Übung **Bauchwippen** lässt sich sehr gut in der Bet-Stellung ausführen.

### Entspannungs- und Lockerungsübungen in Rückenlage

#### Scheibenwischer:

(mind. eine Min.)

Ihre Beine sind ausgestreckt und leicht geöffnet. Drehen Sie locker, leicht und relativ schnell beide Beine gemeinsam nach rechts und links. Ihr Becken darf sich weich und harmonisch mitbewegen.

#### Winken mit den Beinen:

(mind. eine Min.)

Ihre Beine sind ausgestreckt und leicht geöffnet. Drehen Sie diesmal beide Beine gegenläufig nach innen und außen. Die Beinbewegung ist wieder locker, leicht und in flottem Tempo durchzuführen.

#### Knie-Pendeln:

(mind. eine Min.)

Ihre Beine sind angestellt und stehen locker nebeneinander. Lassen Sie nun Ihre Knie gemeinsam ca. zehn cm locker und leicht nach rechts und links pendeln.

#### Steißbein-Schreiben:

(mind. fünf Min.)

Sie liegen mit locker angestellten Beinen auf dem Rücken. Ihre Augen sind geschlossen. Gehen Sie nun in Gedanken die ganze Wirbelsäule hinunter bis zu Ihrem Steißbein. Stellen Sie sich vor, Sie könnten Ihr Steißbein verlängern (wie eine Teleskopstange) bis es zur gegenüberliegenden Wand reicht. Diese Wand wäre eine Tafel und an Ihrem verlängerten Steißbein wäre ein Stück Kreide angebracht. Nun schreiben Sie in großen, schwungvollen Buchstaben Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer u.Ä. an diese Tafel. Bewegen Sie dabei Ihr Becken locker mit. (Wichtig: Nur das Becken bewegen, das Gesäß wird nicht angehoben). Nach getaner Arbeit „schütteln“ Sie Ihr Steißbein aus (alternativ wischen Sie die Tafel mit einem gedachten Lappen wieder kreuz und quer sauber).

#### Beckenuhr:

(mind. fünf Min.)

Sie liegen mit locker angestellten Beinen auf dem Rücken. Ihre Augen sind geschlossen. Stellen Sie sich unter Ihrem Becken ein großes Ziffernblatt vor:

- Richtung Bauchnabel wäre zwölf Uhr. Richtung Steißbein sechs Uhr. Schaukeln Sie mit Ihrem Becken zwischen zwölf Uhr und sechs Uhr in lockeren kleinen Bewegungen nach oben und unten.
- Rechts und links auf dem Ziffernblatt wäre drei Uhr und neun Uhr. Schaukeln Sie Ihr Becken leicht und locker nach drei Uhr und neun Uhr (nach rechts und links).
- Lassen Sie Ihr Becken spielerisch im Uhrzeigersinn und auch entgegengesetzt kreisen.

**Wichtig,** der Bewegungsimpuls geht bei der Beckenuhr von Ihrem Becken aus und nicht von den Beinen.

Führen Sie bei der Beckenuhr zunächst die Richtung aus, die Ihnen am lockersten gelingt. Probieren Sie dann immer wieder ohne Zwang die anderen Richtungen aus, bis Sie nach einiger Zeit feststellen, dass auch diese Richtungen weich und harmonisch geworden sind.

#### Unterarm Bet-Stellung:

Knien Sie auf den Boden und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Neigen Sie Ihren Oberkörper nach vorn und legen Ihre Stirn bequem auf Ihre Hände. Beschreiben Sie nun mit Ihrem Steißbein in lockeren Bewegungen eine liegende und stehende acht. Alternativ können Sie sich vorstellen, Sie möchten Ihr Steißbein „ausschütteln“.

**Für die Atem- und Entspannungsübungen empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich 1 x am Tag 15 – 30 Minuten Zeit nehmen und z.B. ein „entspanntes Mittagspäuschen“ einplanen.**

### Weitere Informationen

MediClin Staufenburg Klinik  
Burgunderstraße 24, 77770 Durbach  
Telefon 0781/473-0, Telefax 0781/473-265  
E-Mail [info.staufenburg@mediclin.de](mailto:info.staufenburg@mediclin.de)

Zur leichteren Durchführung des **Kontinenzprogramms** haben wir für Sie eine **Übungs-CD** zusammengestellt.



**Wir hoffen, dass wir Ihnen mit unserem Übungskonzept auf dem Weg zur Kontinenz weiterhelfen können und wünschen Ihnen viel Erfolg, alles Gute und die notwendige Geduld beim Üben.**

Ihr Therapieteam der MediClin Staufenburg Klinik



## MediClin Staufenburg Klinik

Fachklinik Innere Medizin

Fachabteilungen für Diabetologie und Stoffwechselerkrankungen,  
Onkologie, Orthopädie und Rheumatologie, Urologie

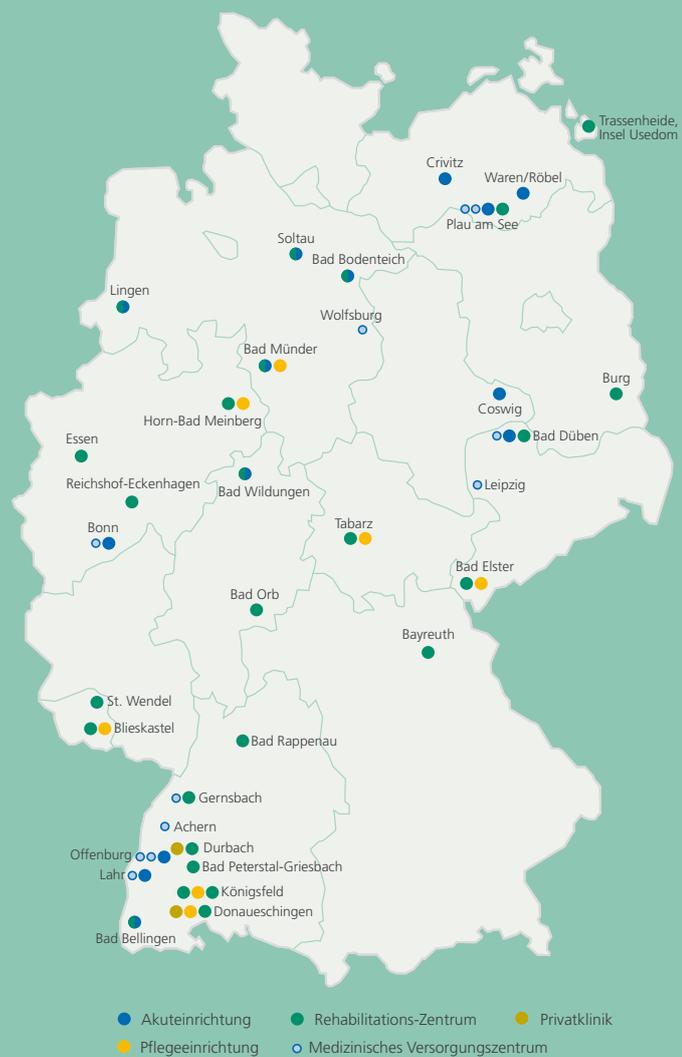
Burgunderstraße 24, 77770 Durbach

Telefon 0781/473-0, Telefax 0781/473-265

E-Mail [info.staufenburg@mediclin.de](mailto:info.staufenburg@mediclin.de)

[www.staufenburg-klinik.de](http://www.staufenburg-klinik.de)

## Die Präsenz der MediClin



MediClin integriert.