

Merkblatt vor und nach Prostata-OP



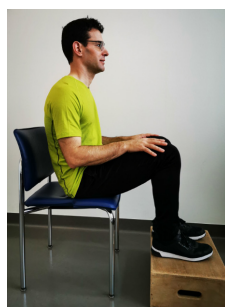
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie

Kantonsspital
St.Gallen

Gezielte Übungen für den Beckenboden, sowie beckenbodenschonendes Bewegungsverhalten tragen zu Ihrer Genesung bei und können mögliche Komplikationen verhindern.

Toilettenverhalten

- § Übermässig starken Druck auf den Beckenboden vermeiden: Nicht pressen
- § Harnstrahl nicht willkürlich unterbrechen
- § Harnröhre/Damm austreichen, um Nachtröpfeln zu vermeiden
- § Zeit lassen für WC-Gänge, entspannt sitzen (evtl. den Oberkörper vor- und zurückbewegen, um Darmtätigkeit anzuregen)
- § Wasser lösen: Oberkörper aufrecht, Becken nach vorne gekippt
- § Stuhlentleerung: Becken nach hinten lehnen, Knie oberhalb Hüfte/Füsse auf einen Schemel



- § Auf weichen Stuhlgang achten: milde Abführmittel wie Weizenkleie, Flohsamen, Leinsamen o.ä. sind erlaubt

Alltagsverhalten

- § Aufstehen vom Liegen über Seitenlage: mit Anspannung der Beckenbodenmuskulatur
- § Husten und Niesen nach hinten oben: über die Schulter in die Ellenbeuge, optimalerweise mit Beckenbodenspannung

Körperliche Betätigung

- § Eine aufrechte Körperhaltung optimiert die physiologische Anspannung der Beckenbodenmuskulatur und verhindert eine Druckerhöhung auf den Beckenboden
- § Bücken bzw. Gegenstände anheben mit geradem Rücken kombiniert mit Ausatmen



- § Vermeiden Sie für die ersten 4-6 Wochen nach der OP schwere körperliche Betätigungen wie Heben schwerer Lasten von mehr als 10 kg, Arbeit in gebückter Haltung sowie sportliche Aktivitäten, wie Radfahren, Reiten, Schwimmen, Sauna und längere Wanderungen.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Ihre Therapeutin wenden.

Kantonsspital St.Gallen
Zentrum für Ergo- und Physiotherapie
www.kssg.ch/zep

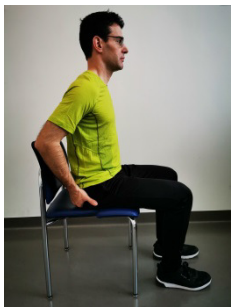
Übungen

Zur Vorbeugung von Urininkontinenz und bei beginnendem Urinverlust können Sie mit folgenden Übungen die Kraft der Beckenbodenmuskulatur erhalten bzw. aufbauen.

1. Wahrnehmung und Aktivierung Beckenbodenmuskulatur

Aufrechter Sitz auf festem Stuhl, Hände unter Gesäss: Knochen der Sitzbeinhöcker spüren

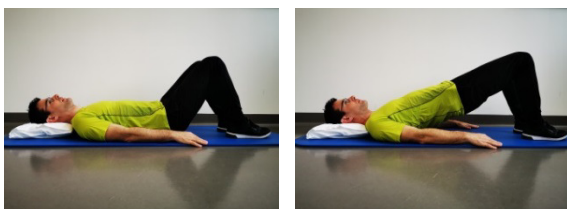
- § Bauchtiefatmung: beim Einatmen wölbt sich die Bauchdecke nach vorne und geht zurück beim Ausatmen
- § Anspannen:
 - Sitzbeinhöcker zueinander bewegen
 - After in den Bauchraum ziehen (Wind bzw. Stuhlgang zurückhalten)
 - Hoden anheben



Ausführung: beim Ausatmen anspannen, beim Einatmen lockerlassen
Die Gesässmuskulatur bleibt locker: spürbar mit den Handflächen

2. Gesässmuskulatur mit Beckenbodenspannung aktivieren

Rückenlage, Beine aufgestellt

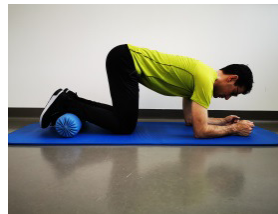


Ausführung: beim Ausatmen den Beckenboden anspannen (siehe Übg. 1) und gleichzeitig das Gesäss anheben, langsam wieder absetzen

3. Entlastung Beckenboden

Knie-Ellbogenstütz:

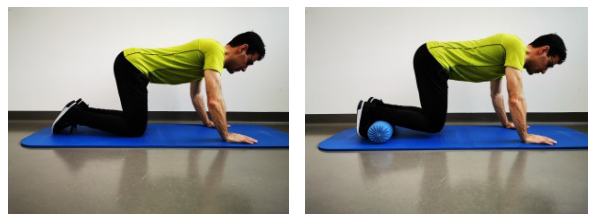
- § zur Entspannung: Bauchtiefatmung
- § zur Aktivierung: Beckenboden beim Ausatmen anspannen, beim Einatmen locker lassen (siehe Übg. 1)



4. Stützübungen

Vierfüßlerstand (dabei auf eine gerade Wirbelsäule achten)

Knie ca. 1cm vom Boden anheben und ruhig weiteratmen, 5-10 Sekunden halten
Steigerung: Knie federn/auf und ab wippen



Jede Übung 5-6x wiederholen, steigern auf 10 Wiederholungen (bis 3x10 Wiederholungen)