

Kontinenztraining nach der PROSTATAKREBSBEHANDLUNG

Probieren Sie die von uns zusammengestellten Beckenbodenübungen aus! Sie ersetzen die von Ihrem Physiotherapeuten zusammengestellten Maßnahmen nicht, können aber als Ergänzung dienen. Achtung: Sollten Sie bei einer der Übungen Schmerzen verspüren, unterbrechen Sie diese und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Vor allem zu Beginn sollten Sie die Übungen sehr vorsichtig und achtsam ausführen.

1. Erstes Schließmuskeltraining:

Versuchen Sie auf der Toilette, den Urinstrahl zu unterbrechen. Achten Sie auf den angespannten Bereich und versuchen Sie ein Gefühl dafür zu entwickeln. Lassen Sie den Urin anschließend wieder normal weiterlaufen.

2. Zweites Schließmuskeltraining:

Finden Sie zunächst eine bequeme Liegeposition auf dem Rücken. Spannen Sie anschließend in dieser Position den Schließmuskel, der Ihnen aus Übung 1 schon gut bekannt ist, mehrmals am Tag ganz leicht an und entspannen Sie ihn wieder. Wechseln Sie diese Phasen von Anspannung und Entspannung eine Minute lang für je eine Sekunde durch. Legen Sie anschließend eine 20-sekündige Pause ein, die Sie mit bewusstem Atmen zur Entspannung begleiten.

3. Harnblasentraining:

Ziel dieser Übung ist es, Ihre Harnblase auszudehnen und das Schließmuskelsystem anzuregen. Probieren Sie dafür, mindestens einmal täglich Ihre Harnblase so gut es geht zu füllen. Geben Sie dafür dem Harndrang nicht sofort nach, sondern gehen erst bei stärkerem Harndrang zur Toilette. Tatsächlich kann man die Harnblase auf diese Weise so trainieren, dass sich ihr Fassungsvermögen vergrößert und der Gang zur Toilette auf Dauer seltener stattfinden muss. Dies ist vor allem in Hinblick auf eine ungestörte Nachtruhe wünschenswert.

Sie haben Fragen zu den Übungen oder generell zu den Folgen einer Prostatakrebsbehandlung?

Gerne sind wir für Sie bequem per Chat auf
www.krebs-und-ich.de erreichbar oder
via Telefon ☎ 0911 977 23 259
per E-Mail ✉ krebs-und-ich@a-b-f.de

Sie finden dort qualifizierte pharmazeutische
Ansprechpartner, die gerne Ihre Fragen beantworten.

