



Ihr Ansprechpartner:
Gerrit Pfeifer, Physiotherapeut (Physio Pelvica)
Tel.: 02562 915 - 71 45
physiotherapie@st-antoniushospital.de



Schließmuskeltraining nach Radikaler Prostatektomie



Akademisches Lehrkrankenhaus
der Westfälischen Wilhelms-Universität

**Klinik für Urologie, Urologische Onkologie
und Roboter-assistierte Chirurgie**

Möllenweg 22 · 48599 Gronau

Tel.: 02562 915 - 21 00

Fax: 02562 915 - 21 05

urologie@st-antoniushospital.de

www.st-antoniushospital.de

www.urologie-gronau.de

0823/0425



SCHLIESSMUSKELTRAINING NACH RADIKALER PROSTATEKTOMIE

Sehr geehrter Patient,

aufgrund einer Radikalen Prostatektomie können Sie Schwierigkeiten bekommen, den Urinabgang zu steuern. Bei der Radikalen Prostatektomie muss ein Teil des Blasenhalbes entfernt werden und damit - in befundabhängigem Ausmaß - auch Muskelfasern im Bereich des Blasenauslasses, die an der Kontinenzfunktion beteiligt sind.

Der, in der Regel immer erhaltene, Teil des Schließmuskels, den Sie bewusst anspannen können, kommt beim Training zum Einsatz.

Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskelschichten; u. a. aus zwei Ringmuskeln (Sphinkter), welche die Harnröhre und den After schließen können. Durch regelmäßiges und gezieltes Training kann die Kontinenz gezielt verbessert werden.

Die Dauer des Trainings richtet sich nach dessen Erfolg und des Trainings und hängt bei jedem Patienten von individuellen Faktoren ab. In den meisten Fällen ist eine Inkontinenz nach der OP nur eine vorübergehende Folge, die in den ersten drei bis sechs Monaten zurückgeht.

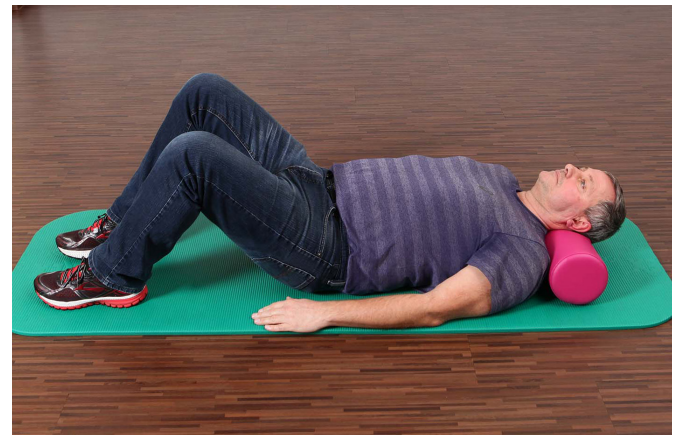
Im Sinne eines schnellen und nachhaltigen Therapie-Erfolgs sollte das Training bis zur vollständigen Rückbildung der Kontinenz drei Mal täglich erfolgen.

Gute Besserung wünscht Ihnen

Ihre Abteilung für Physiotherapie

ÜBUNGEN

- Nehmen Sie eine bequeme Position in ruhiger Umgebung ein.
- Konzentrieren Sie sich auf den Schließmuskel und spannen Sie nicht die Bauch-, Bein- oder Gesäßmuskulatur an.
- Achten Sie darauf, dass Sie keine Schmerzen verursachen bzw. die vorhandenen Schmerzen **nicht** weiter verstärken.



Trainingseinheiten:

- 1 20 x abwechselnd 1 Sekunde lang an- und entspannen
- 2 20 x abwechselnd 3 Sekunden lang an- und entspannen
- 3 20 x abwechselnd 10 Sekunden lang an- und entspannen

Das Anleitungsvideo zum Training finden Sie auf unserer Website

www.urologie-gronau.de/mediathek/videos/

