



Patienteninformation der Urologischen Klinik zur Rehabilitation nach operativen Eingriffen an der Prostata

Warum Rehabilitation?

Durch den bei Ihnen durchgeführten Eingriff werden Muskeln, die die Blase verschließen, geschwächt. Das kann eine „Blasenschwäche“ zur Folge haben. Für Sie bedeutet das, dass Sie in verschiedenen Situationen, insbesondere beim Aufstehen, Gehen, Treppe steigen, Heben, Niesen oder Hüpfen, unerwünscht Harn verlieren können.

Was wird trainiert?

Durch ein gezieltes und konsequentes Training kann die Muskulatur in aller Regel wieder "lernen" ihre frühere Funktion zu erfüllen. Hierbei ist es anfangs notwendig, dass Sie die Funktion, die einzelne Muskeln früher automatisch und ohne Ihr bewusstes Zutun ausführten, in der jeweiligen Situation ganz bewusst aktivieren. Es handelt sich dabei nicht um ein schweißtreibendes Krafttraining, als vielmehr um ein Koordinationstraining, bei dem nur wenige gezielte Muskeln aktiviert werden. Das erfordert ein wenig Konzentration und Geduld. Mit der Zeit wird sich die Aktivität der "Verschließer-Muskeln" wieder automatisieren, vergleichbar mit dem Gasgeben und Bremsen beim Autofahren.

Wann und wie oft wird trainiert?

Ab dem Tag an dem Ihr Blasenkatheter gezogen wird, beginnen die Übungen für einen sicheren Blasenschluss. In der ersten Woche werden nur sehr leichte Anspannungen durchgeführt. Immer dann, wenn es die Situation im Alltag erforderlich macht, z.B. beim Aufstehen, Bücken, Treppengehen usw. Darüber hinaus werden 2-3 mal täglich etwa 10 Minuten lang Übungen aus dem auf der Rückseite dargestellten Programm durchgeführt.

Zudem ist wichtig:

Viel trinken: Trinken Sie trotz Blasenschwäche (!) mindestens 2l über den Tag verteilt, vormittags mehr, gegen Abend weniger.

Atemübungen: Mehrmals täglich aufrecht sitzend die Hände an den Unterbauch legen und mit langen gleichmäßigen Atemzügen 4-5 mal tief nach unten in den Bauch atmen. Wenn Sie diese Übung als schmerzfrei empfinden, können Sie damit ab dem ersten Tag nach der Operation beginnen.

Übungsprogramm

Erste Übungen nachdem der Blasenkatheter entfernt wurde:

Basisübung

Ausgangsposition: frei sitzend, aufrecht, aber entspannt. Knie und Füße leicht nach außen zeigend.

Ausführung: Schieben Sie die Haut oberhalb des Penis mit dem Daumen etwas nach unten. Versuchen Sie dann die Haut durch Ihre Muskulatur wieder nach oben zu ziehen. Dabei soll auch die Peniswurzel ein wenig nach oben gezogen werden.

Wenn Ihnen diese kleine Bewegung gelingt, spüren Sie eine Spannung im Ringmuskel der Harnröhre: Ein paar Sekunden halten - dann die Spannung vollständig lösen.

Erweitern Sie die **Basisübung** wie folgt:

- Wiederholen Sie die Basisübung vier bis fünf mal und konzentrieren Sie sich auf das Zusammenziehen und Loslassen des Ringmuskels um die Harnröhre.
- ... und konzentrieren Sie sich darauf, dass andere Muskeln ganz entspannt sind: z.B. die Gesäßmuskulatur, die Oberschenkelmuskulatur, und dass der Atem ruhig und gleichmäßig strömt.
- Führen Sie die Basisübung ohne den Kontakt der Hand durch.
- Stehen Sie vom Stuhl auf und spannen dabei den Ringmuskel an (wenn notwendig geben Sie sich zunächst mit dem Daumen wieder Hilfestellung). Entspannen Sie, wenn Sie stehen. Setzen Sie sich wieder und spannen dabei wieder den Ringmuskel an. Entspannen Sie, wenn Sie sitzen. **Wiederholen Sie diese leichte Anspannung in allen Alltagssituationen wie Husten, Niesen, Treppe gehen, Lagewechsel usw.**

Aufbauübungen: (etwa ab der dritten Woche nachdem der Blasenkatheter gezogen wurde)

- Führen Sie die Basisübung durch und konzentrieren Sie sich auf den Unterschied zwischen leichter Muskelspannung, völliger Entspannung und etwas stärkerer Anspannung. Wechseln Sie öfter (z.B. "10%, 20%, 30%, 40%, 50 % der maximalen Spannung")
- ... versuchen Sie schnell und kurz anzuspannen (wie „Blinzeln“). Anfangs nur 2-3 mal und dann wieder ganz entspannen. Dann versuchen Sie eine ganz leichte Spannung etwa 10 sec. lang zu halten (wie „einen Tropfen Urin einhalten“) und dann wieder zu entspannen.
- Sagen Sie laut und schnell mehrmals hintereinander „Hepp!“ Spannen Sie dabei den Ringmuskel kurz und schnell an.
- Suchen Sie sich in Ihrer täglichen Umgebung Gegenstände, die Sie daran erinnern die Ringmuskeln anzuspannen. Immer, wenn Ihr Blick auf diesen Gegenstand fällt, spannen Sie die Muskeln für eine Weile an. Tun Sie das, ohne dass Sie Ihre andere Tätigkeit dabei unterbrechen!
- **Im Laufe der Zeit werden Sie sich auch wieder größere Belastungen im Alltag zumuten können. Wollen Sie etwas Schwereres anheben, wollen Sie in die Hocke gehen, wollen Sie Hüpfen oder Sport treiben, denken Sie zunächst daran ihre Ringmuskeln anzuspannen. Durch das häufige, bewusste Wiederholen der Anspannung, wird sich zunehmend auch die unbewusste Aktivität der Muskulatur wieder einstellen.**