



Kontinenztraining für Männer

Allgemeine Information:

<http://www.kliniken-hartenstein.de/>

Dieses Merkblatt ist eine Gedächtnisstütze, die Ihnen das Üben zu Hause erleichtern soll. Die auf der letzten Seite aufgeführte Trainingstabelle können Sie erst benutzen, wenn Sie alle aufgeführten Übungen kennen gelernt haben. Für die Zeit in der Sie in unserer Klinik sind, ist es unser Hauptziel Ihnen zu vermitteln, wie man ein Kontinenztraining alleine durchführt. In der Regel werden Sie etwa sechs bis neun Monate trainieren müssen, um die Inkontinenz in den Griff zu bekommen.

Keine der Übungen darf zu Schmerzen führen, oder bereits bestehende Schmerzen verstärken. Sie sollten besonders vorsichtig sein, wenn Sie erst vor einigen Wochen operiert worden sind.

Atmen Sie bei allen Übungen gleichmäßig weiter!

1. Blasentraining

Versuchen Sie einmal am Tag die Harnblase richtig zu füllen. Sie sollten langfristig anstreben, 300 ml in der Harnblase speichern zu können. Üben Sie dies zunächst im Liegen, später auch im Sitzen und Stehen. Ziel ist es, die Harnblase wieder auszudehnen und die unbewussten Anteile des Schließmuskelsystems zu stimulieren.

2. Kennen lernen des Schließmuskels

Um Ihren Schließmuskel trainieren zu können, müssen Sie ihn zuerst im Körper erfühlen. Die folgenden Tests können Ihnen dabei helfen:

- a) Versuchen Sie, auf der Toilette den Urinstrahl zu unterbrechen. Achten Sie darauf, in welchem Bereich Sie anspannen. Genau diesen Muskel müssen Sie bei den Übungen trainieren. Wenn Sie das Gefühl für diesen Bereich entwickelt haben, lassen Sie den Urin in Zukunft wieder normal ablaufen ohne zu stoppen!
- b) Versuchen Sie sich an eine Situation in der Vergangenheit zu erinnern, in der Sie Urin einhalten mussten und dies auch konnten (Kino, Busfahrt, Stau auf der Autobahn,...) Können Sie sich an Einzelheiten erinnern? Wo spürten Sie damals eine Anspannung?

3. Übung für die Verbesserung der Durchblutung

Legen Sie sich bequem auf den Rücken. Spannen Sie den Schließmuskel für eine Sekunde ganz leicht an und entspannen Sie dann für eine Sekunde. Führen Sie diesen Wechsel von Anspannen und Entspannen eine Minute durch. Pausieren Sie danach für ca. 20 Sekunden und entspannen Sie sich durch bewusstes Atmen. Führen Sie die Übung fünfmal durch.

4. Übungen zur Verbesserung der Koordination und Sensibilität

In jedem guten Trainingsprogramm nimmt die Verbesserung der Koordination eine herausragende Stellung ein und ist damit mindestens genauso wichtig wie die Verbesserung der Kraft. Verstehen Sie unter den angegebenen Prozentzahlen nur einen ungefähren Hinweis auf die Intensität, mit der Sie Ihren Schließmuskel anspannen sollen. Sicherlich ist es nicht möglich, die Spannungsintensität mit einer exakten Zahl gleichzusetzen.

- a) Versuchen Sie, die Intensität der Anspannung des Harnröhrenschließmuskels dosieren zu lernen. Sie sollten langfristig (100% erst ab 2 Monate nach einer Operation) folgende Spannungsstufen unterscheiden lernen:

- ganz leichte Spannung	=	ca. 10%	der maximalen Kraft
- etwas festere Spannung	=	ca. 30%	der maximalen Kraft
- etwa halbe Kraft	=	ca. 50%	der maximalen Kraft
- intensive Spannung	=	ca. 70%	der maximalen Kraft
- maximale Spannung	=	ca. 100%	der maximalen Kraft

Halten Sie beim Üben jede Spannungsstufe 2 bis 3 Sekunden

Variationen: - Steigerung der Kraft in 10% Schritten
- auch das Entspannen in Stufen durchführen

Übungszeit: ca. 5 Minuten

- b) Üben Sie, die Intensität der Anspannung im unteren Kraftbereich möglichst gut zu spüren und fein zu dosieren. Variieren Sie die Spannung zwischen 10% und 50% beliebig.
Ein Beispiel: 10% - 30% - 20% - 40% - 50% - 20% - 10% - 40%

Wichtig: Die Genauigkeit der Prozentzahlen hat für sich genommen in diesem Zusammenhang keine Bedeutung. Sie sind lediglich einen ungefähren Hinweis auf die Spannungsintensität. Sehen Sie das nicht zu eng!

Übungszeit: ca. 5 Minuten

- c) Legen Sie sich bequem auf den Rücken, schließen Sie die Augen und lassen Sie Ruhe einkehren. Stellen Sie sich vor, unter Ihrem Becken sei ein Uhrzifferblatt aufgezeichnet. Die Ziffer 12 liegt in Richtung der Füße, die 6 in Richtung des Kopfes, die 3 rechts und die 9 links. Bewegen Sie nun das Becken auf der Unterlage jeweils etwa 20 mal von der 12 zur 6, der 1 zur 7, der 11 zur 5, der 10 zur 4, der 2 zur 8 und der 3 zur 9. Die Bewegungsausführung ist langsam, harmonisch und ohne Kraft oder Anstrengung. Pausieren und entspannen Sie sich nach jeder Bewegungsrichtung, wobei Sie ein leichtes und angenehmes Wärmegefühl im Lenden-Becken-Bereich wahrnehmen sollten. Wenn Sie die Bewegungen einigermaßen beherrschen, spannen Sie während der Bewegung den Schließmuskel zunächst mit wenig und später auch mit stärkerer Kraft an. Achten Sie gut auf die Qualität der Spannung.

Üben Sie besonders die Kombinationen von Anspannung und Bewegung, die Ihnen schwer fallen.

Nach ca. 4 Wochen können Sie diese Übung im Sitzen und nach weiteren 4 Wochen auch im Stehen durchführen.

Übungszeit: ca. 10 Minuten

5. Krafttraining

Dosieren Sie das Krafttraining besonders am Anfang sehr vorsichtig, da die Gefahr, den Schließmuskel zu überlasten, relativ groß ist. Wissenschaftlich durchgeführte Untersuchungen haben gezeigt, dass die hier beschriebene Übungsanzahl ausreichend ist, um einen Muskel zu kräftigen. Beginnen Sie evtl. mit weniger Wiederholungen als hier aufgeführt. Gönnen Sie Ihrem Schließmuskel in jeder Woche ein bis zwei Tage Pause, an dem Sie kein Krafttraining durchführen.

Spannen Sie die Schließmuskulatur an, indem Sie sich vorstellen, Sie müssten den Urin einhalten. Lassen Sie alle anderen Muskeln möglichst locker!

- a) Führen Sie zum Aufwärmen vorher die Übung Nr. 3 über eine Minute durch.

Achtung: Trainieren Sie mit dieser ersten Variation des Krafttrainings (nur 5a) erst, wenn die Operation zwei Monate zurückliegt!

Spannen Sie so schnell und so fest (100%) an wie Sie können. Halten Sie diese Spannung zwei bis drei Sekunden. Führen Sie die Übung fünfmal durch.

Pause zwischen den einzelnen Anspannungen: 30 Sekunden

- b) Spannen Sie mit 70% Ihrer maximalen Kraft und mittlerer Geschwindigkeit an. Halten Sie die Spannung für zehn Sekunden. Führen Sie die Übung fünfmal durch.

Pause zwischen den einzelnen Anspannungen: 10 Sekunden

- c) Spannen Sie mit 40% Ihrer Kraft langsam an und halten Sie die Spannung 20-30 Sekunden. Führen Sie die Übung fünfmal durch.

Pause zwischen den einzelnen Anspannungen: 20 Sekunden

6. Übertragen des Erlernen in die Aktivitäten des täglichen Lebens (ATL)

Versuchen Sie das Erlernte im täglichen Leben einzusetzen. Wir unterscheiden zwischen Drucksituationen wie Husten, Niesen und Aufstehen vom Stuhl und dem Urinverlust bei leichten Bewegungen und dem Gehen.

- a) Drucksituationen

Spannen Sie den Schließmuskel intensiv an, bevor Sie husten, niesen, lachen, vom Stuhl aufstehen, eine hohe Stufe heruntersteigen, etwas anheben u.s.w..

Richten Sie die Wirbelsäule möglichst gerade auf. Halten Sie die Luft nicht an.

- b) Gehen

Kombinieren Sie alle im täglichen Leben vorkommenden Beinbewegungen mit einer ganz leichten Spannung im Schließmuskel der Harnröhre. Versuchen Sie konzentriert zu üben.

Während des Übens darf kein Urinverlust auftreten. Beginnen Sie mit kleinen und langsamen

Bewegungen und steigern Sie über Monate bis zu Stoßimpulsen, wie sie bei kleinen Sprüngen auftreten.

Spannen Sie den Schließmuskel während des Gehens möglichst bewusst ganz leicht an (5%). Steigern Sie allmählich die Anspannungsdauer von ca. 20 Sekunden bis zu 3 Minuten, aber nicht die Intensität. Es ist nicht das Ziel, während eines Spaziergangs die Schließmuskulatur konstant anzuspannen, sondern durch oft wiederholtes, sehr bewusstes Üben über eine kurze Zeitspanne eine Konditionierung der unbewussten Dauerspannung zu erreichen. Während des Übens darf kein Urinverlust auftreten!

c) Weitere Alltagsbewegungen

Merken Sie sich auch die anderen Bewegungen und Situationen im täglichen Leben, bei denen Sie Urin verlieren. Versuchen Sie zur Übung diese Bewegungen mit leicht angespannten Schließmuskel durchzuführen, ohne den Urin zu verlieren.

Ergänzende Hinweise:

Beginnen Sie die Übungen mit der Blasenfüllung, bei der Sie den geringsten Urinverlust registrieren. Üben Sie langfristig mit unterschiedlichen Blasenfüllungen.

Vorschlag für die Gestaltung einer Trainingswoche:

	Am Vormittag	Im Tagesverlauf	Am Abend	Freie Zeitwahl
Montag	Koordination Übung 4a, 5 Min.	ATL * Übung Nr. 3	Krafttraining	Blasentraining
Dienstag	Koordination Übung 4b, 5 Min.	ATL * Übung Nr. 3	Krafttraining	Blasentraining Akupressur
Mittwoch	Koordination Übung 4c, 10 Min.	ATL * Übung Nr. 3	Krafttraining	Blasentraining
Donnerstag	Koordination Übung 4a, 5 Min.	ATL * Übung Nr. 3	Krafttraining	Blasentraining Akupressur
Freitag	Koordination Übung 4b, 5 Min.	ATL * Übung Nr. 3	Krafttraining	Blasentraining
Samstag	Koordination Übung 4c, 10 Min.	ATL * Übung Nr. 3	Krafttraining	Blasentraining
Sonntag				Akupressur

* ATL = Aktivitäten des täglichen Lebens wie Aufstehen vom Stuhl, Gehen u.s.w. (s.6.)

Wie geht es zu Hause weiter?

Führen Sie das Übungsprogramm gewissenhaft durch! Nehmen Sie zwei Monate nach der Operation die Übung 5a des Krafttrainings hinzu. Streichen Sie drei Monate nach der Operation die Übung Nr. 3 aus dem Programm (außer 1 x 1 Min. zum Aufwärmen für Nr. 5a). In den folgenden Monaten können Sie alle Übungen weglassen, die nicht mehr Ihren verbliebenen Problemen entsprechen. Steigern Sie die Übungen, die Ihre Restsymptomatik verbessern. Zwei Beispiele:

Patient A: Husten, Aufstehen vom Stuhl ist kein Problem mehr, aber es tritt noch Urinverlust beim Gehen auf.

➤ Besonders Üben: Nr. 4 Koordination, Nr. 6b ATL

Patient B: Urinverlust tritt beim Husten u.s.w. auf, der Schließmuskel ermüdet im Tagesverlauf.

➤ Besonders Üben: Nr. 5 Krafttraining, Nr. 6a ATL

Akupressurpunkte → nächste Seiten

Akupressurpunkte

http://www.prostatakrebs-bps.de/index.php?option=com_content&task=view&id=91&Itemid=105

zur Unterstützung des Kontinenztrainings

Punkt 1



Der erste Punkt befindet sich vier Querfinger oberhalb des höchsten Punktes (Bergspitze) des Innenknöchels; an der Hinterkante des Schienbeinknochens.

Punkt 2



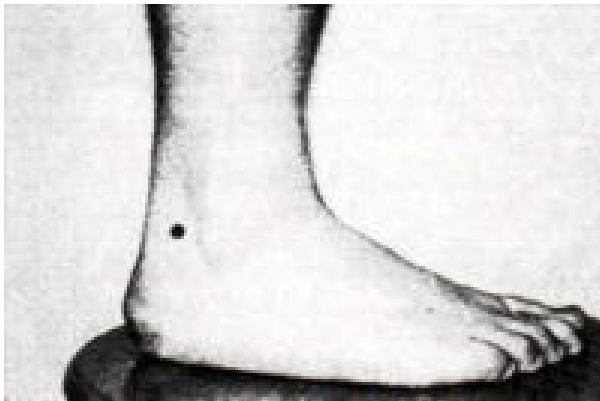
Der zweite Punkt liegt drei Fingerspitzen weit von der kleinen Erhebung unterhalb der Kniescheibe nach innen. Bleiben Sie auf der gleichen Höhe.

Punkt 3



Der dritte Punkt befindet sich in der Mitte der Kniekehle. Druck in Richtung der Kniescheibe.

Punkt 4a und 4b



Die Punkte befinden sich innen und außen in der Mitte zwischen dem höchsten Punkt des Innenknöchels und der Achillessehne.

Punkt 5



Der Punkt befindet sich im Bereich der zum Fußgelenk und nach außen gelegenen Ecke des Nagels des kleinen Zehs; noch auf der Haut, kurz vor der Nagelecke.

Behandlungsregeln:

Position:.....	Wirbelsäule gerade, Finger leicht gebeugt
Druckintensität:.....	Fest, aber ohne Schmerzen
Druckdauer pro Punkt:.....	2 Minuten
Reihenfolge:.....	Von Punkt 1 nach Punkt 5
Beide Beine behandeln:.....	Den gleichen Punkt erst li., dann re.
Gesamtbehandlungsdauer:.....	Ca. 20 Minuten
Nachruhen:.....	Ca. 10 Minuten
Behandlungshäufigkeit:.....	3 x pro Woche
Behandlungszeitraum:.....	6 Wo. Beh., 2 Wo. Pause, 6 Wo. Beh.

Die Akupressur soll besonders die **unbewusst gesteuerten Kontinenzsysteme** unterstützen. Sie ersetzt die praktischen Übungen nicht, sondern ergänzt diese.

Meine Anmerkung: Wenn die Prostata entfernt worden ist wurde auch „unbewusst gesteuerte Schließmuskel“ unter umständen mit weg operiert und somit hilft eine Akupressur nicht!

Nicht zu verwechseln mit dem bewussten Schließmuskel, der kann trainiert werden!