

Wertvolle Tipps nach der Prostata-Operation

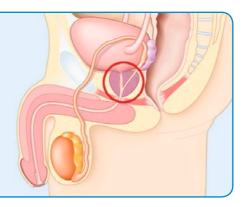
Physiotherapie Beckenboden-Rehabilitation



Was passiert während der Operation?

Bei der Operation wurde bei Ihnen die gesamte Prostata entfernt (rot eingekreist).

Der äussere Schliessmuskel, welcher für die Kontinenz verantwortlich ist, wurde geschont.



Richtlinien zum Verhalten nach der Operation:

■ Körperliches Schonen während 4 bis 5 Wochen

Während 3 bis 4 Wochen zudem:

- Keine schweren Lasten über 5 kg heben
- Kein Sport weder Velo fahren noch reiten
- Keine heissen Wannenhäder

Bei Unwohlsein, Fieber oder Schmerzen melden Sie sich bitte bei Ihrem Urologen oder Hausarzt.

Schon gewusst?

Sie trainieren unbewusst Ihre Fähigkeit den Urin über eine gewisse Zeit zurückzuhalten. Wenn Sie die Trinkmenge allmählich steigern, verbessert sich durch die stärker gefüllte Blase, der Verschlussdruck Ihrer Harnröhre von selbst. Nutzen und fördern Sie diesen unbewussten Trainingsfaktor zu Ihrem Vorteil.

>> Verringern Sie Ihre Trinkmenge nicht, weil Sie häufige
 WC-Gänge oder ungewollten Harnabgang vermeiden wollen.
 Wenn Sie zu wenig trinken, verringert sich die Verschlusskraft rasch.

Warum ist eine physiotherapeutische Behandlung nach der Operation empfehlenswert?

Die Physiotherapie, mit ihren funktionellen Beckenbodenübungen, fördert die Kontinenzfähigkeit des Schliessmuskels.

Es ist wichtig, dass die Einführung des Trainings von spezialisierten PhysiotherapeutInnen durchgeführt wird.

Inhalte der physiotherapeutischen Behandlung

- Wissensvermittlung über die Anatomie und Physiologie von Beckenboden und Blase
- Wahrnehmen der Atmung
- Optimieren der Druckverhältnisse im Bauchraum (Hustendreh und Niesrück)
- Vermitteln der Zusammenhänge zwischen der aufrechten Körperhaltung und der Muskulatur des Beckenbodens
- Aktives, dynamisches Anspannen und Lösen der Beckenbodenmuskulatur
- Informationen über Aufschubstrategien bei plötzlichem Harndrang
- Trink- und Miktionstraining

>>

Tipps zum Trinkverhalten

Um einer Blasenentzündung vorzubeugen, empfiehlt es sich über den Tag verteilt 2 bis 3 Liter Flüssigkeit zu sich zu nehmen (z.B. Wasser, Kräuter- und Früchtetees). Trinken Sie aus grossen Gläsern, das macht es Ihnen leichter, die erforderliche Trinkmenge zu erreichen.

» Trinken Sie ausreichend und versuchen Sie seltener zur Toilette zu gehen. – Beides hilft, das Verhalten zu ändern und unterstützt Sie beim Erreichen Ihres Ziels die Speichermenge Ihrer Blase zu verbessern und den Harndrang zu vermindern.

Übungen zum Training der Muskulatur des Beckenbodens



«Schliessmuskelübung»

- Versuchen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren After zu fokussieren.
- Stellen Sie sich vor, um Ihren After liegt ein Band. Versuchen Sie das Band beim Ausatmen zusammen zu ziehen, beim Einatmen lösen Sie das Band.
- Um den Harnröhrenverschlussdruck zu erhöhen, schliessen Sie Ihre Hand beim Ausatmen zur Faust. Beim Einatmen öffnen Sie die Faust.

Hinweis

Die Anzahl der Wiederholungen ist individuell und wird von Ihrer TherapeutIn festgelegt.





Richtig bewegen im Alltag

 Achten Sie bei Garten- und Freizeitarbeiten oder bei Arbeiten im Haushalt auf die korrekte Haltung.



- Stellen Sie sich vor, unter Ihrem After ist ein Kirschkern platziert.
- Versuchen Sie nun beim Ausatmen den Kirschkern in den Analschlauch hoch zu ziehen.
- Beim Einatmen bemühen Sie sich den Kirschkern langsam wieder sinken zu lassen.

«Ebbe und Flut»

- Versuchen Sie Ihre Gedanken (Wahrnehmung) auf Ihre zwei Sitzbeinhöcker und das Steissbein zu fokussieren.
- Stellen Sie sich als Beispiel vor, diese 3 Punkte bilden die Begrenzung einer Bucht und zwischen Ihren Oberschenkeln befindet sich der «Atlantische Ozean».
- Ihre Aufgabe ist es beim Ausatmen das Meer in die Bucht hinein zu saugen und in Verbindung mit dem Einatmen das Meer wieder langsam zurückziehen zu lassen.

Vermeiden Sie den Urinverlust beim Husten und Niesen

Wenn Sie sich beim Husten oder Niesen beugen, belasten Sie die Beckenboden-Schliessmuskulatur stark. Dieser starke, unnötige Druck kann der Grund sein für einen ungewollten Harnabgang. Mit einem geschickten Hustendreh können Sie diesen Effekt vermeiden.

Üben Sie das Wegdrehen beim Husten – es lohnt sich.



Schonen Sie Ihren Beckenboden beim Aufstehen

Durch eine seitlich rollende, ökonomische Aufrichtungsbewegung werden die Schubkräfte, welche in Richtung Beckenboden wirken, verringert. Wenn möglich, sollte der Bewegungsablauf von der Ausatmung begleitet werden.



Winkeln Sie beide Beine an und drehen Sie mit den Knien in Richtung Bettkante. Im Anschluss drehen Sie den Kopf und den Oberkörper zur gleichen Seite.



Bewegen Sie Ihre Beine nun über die Bettkante aus dem Bett heraus und stützen Sie sich mit dem unten liegenden Arm in die Senkrechte ab.



Bleiben Sie einen Moment auf der Bettkante sitzen und atmen Sie tief durch. So vermeiden Sie Schwindel. Stehen Sie langsam auf.





«Ubrigens habe ich den Publicare-Service schätzen gelernt:

Publicare hat die Hilfsmittel mit der Krankenkasse direkt abgerechnet.

Die Hilfsmittel kamen portofrei und neutra verpackt zu mir nach Hause.»

Bestellen Sie jetzt Ihr Gratis-Musterset!



Talon ausfüllen, ausschneiden und an Publicare senden.

Ich bestelle gratis, diskret verpackt:

- ☐ das Musterset mit Einlagen und Tropfenfängern.
- □ ein Miktionstagebuch, damit ich mein Trinkverhalten notieren kann.
- □ einen Urin-Messbecher um meine Trainingserfolge sichtbar zu machen.
- Ich wünsche eine unverbindliche telefonische Beratung.
 Rufen Sie mich an.

			•	
• •		ы	100	
	UU	uı	ıua	
		•		. –
	•			

Publicare AG | Täfernstrasse 20 | 5405 Dättwil Telefon 056 484 10 00 | www.publicare.ch

Name	
Vorname	
Strasse	
PLZ Ort	
Telefon	
	BB 0311



Alles Gute und viel Erfolg beim Üben.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.