

→ Und was Sie sonst noch tun können

Immer aufrecht bleiben

Eine entspannte Sitzhaltung entlastet auch Ihren Beckenboden. So sitzen Sie richtig: Sie stellen die Beine parallel auf den Boden, rutschen mit dem Gesäß an die Rückenlehne und halten den Oberkörper gerade.

Richtig heben

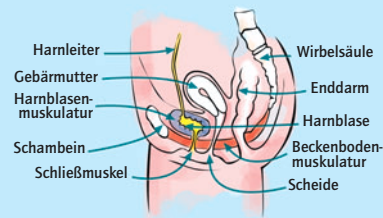
Wenn Sie etwas Schweres anheben müssen, kommt es auf die richtige Technik an: Sie gehen in die Knie, halten den Rücken gerade, spannen den Beckenboden an und atmen beim Anheben aus.



Reichlich trinken

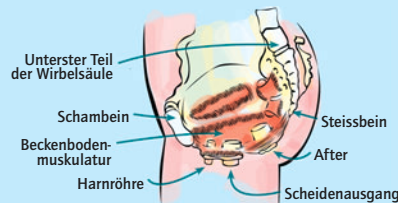
Trotz Blasenschwäche sollten Sie auf jeden Fall reichlich trinken. Das braucht Ihr Körper. Täglich zwei Liter z. B. stilles Mineralwasser oder Früchtetee sind optimal. Getränke wie Kaffee oder Alkohol sind dagegen nicht zu empfehlen; sie können die Blase reizen.

→ Kleine Körperkunde



→ Der Beckenboden als Stütze

Der Beckenboden ist eine große, muldenförmige Muskulatur, die den Bauchraum nach unten begrenzt und die Blase in der richtigen Lage hält. Ist diese Muskulatur geschwächt, kann der Schließmechanismus der Harnröhre nicht mehr optimal arbeiten. Die Folge ist oft Harninkontinenz.



→ So werden Sie aktiv

Mit den Entspannungsübungen im Innenteil lernen Sie, Verspannung bewusst zu lösen. So kann auch die „verspannte“ Blasenmuskulatur gelockert und Dranginkontinenz gebessert werden.

Bei Belastungsinkontinenz hilft Ihnen das angebotene Beckenbodentraining, die Beckenbodenmuskulatur bewusst zu spüren und zu kräftigen. Und ein gut trainierter Beckenboden erleichtert es, willentlich den Harn zu halten.

Mit freundlicher Empfehlung durch:

Hella Krahmhann, Lehrkraft für Physiotherapie an der Schule für Physiotherapie und der Universitäts-Frauenklinik Freiburg.

Weiteres zum Thema Entspannungstherapie finden Sie in:

Krahmann H./ Haag G.:

Die Progressive Relaxation in der Krankengymnastik, Pflaum Verlag München.

www.dieblase.de

Stempel:



Dr. R. Pflieger Chemische Fabrik GmbH, 96045 Bamberg

Der Blasenschwäche aktiv und entspannt begegnen.

Ein Übungsprogramm bei Harninkontinenz aus dem Dr. R. Pflieger Praxis-Service



→ Sie sind nicht allein

Das Problem Blasenschwäche ist weiter verbreitet als Sie vielleicht denken. Millionen von Menschen geht es wie Ihnen; Männern und Frauen. Ursache ist oft eine entsprechende Veranlagung, verbunden mit einer ungünstigen Körperhaltung. Außerdem kann allgemeine Nervosität zu einer „Verspannung“ der Blasenmuskulatur führen.

→ Belastungs- oder Dranginkontinenz

Wenn beim Lachen, Husten oder Niesen öfter Harn abgeht, spricht man von einer Belastungsinkontinenz. Gymnastik zur Kräftigung des Beckenbodens kann hier Abhilfe schaffen.

Bei einer Dranginkontinenz kann der Betroffene oft nicht bis zur Toilette warten. Die „verspannte“ Blasenmuskulatur zieht sich plötzlich zusammen; Harn tritt aus. Entspannungsübungen können bei dieser Form der Inkontinenz die Wirkung der Medikamente unterstützen.

→ Medikamente können helfen

Ihr Arzt wird untersuchen, welche Form der Inkontinenz bei Ihnen vorliegt und gegebenenfalls Medikamente verordnen. Die sollten Sie wirklich regelmäßig nach den ärztlichen Empfehlungen einnehmen. Nur so können sie wirken.

Die Fortschritte bei der Behandlung überprüfen Sie am besten regelmäßig gemeinsam mit Ihrem Arzt.

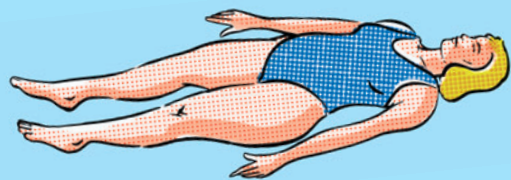
→ Bewusst entspannen

Eine Dranginkontinenz wird bei empfindlichen Menschen durch Hektik und Nervosität begünstigt. Mit Entspannung können Sie viel dagegen tun! Das Prinzip der folgenden Übungen ist es, sich Spannung und Entspannung bewusst zu machen. Sie spannen immer eine Muskelgruppe an, während die unbeteiligten Muskeln entspannt bleiben. Dabei atmen Sie normal weiter. Nach einem Moment lösen Sie die Spannung wieder und spüren der Entspannung nach. Die Spannungs- und Entspannungsphase muß immer länger sein als die Zeit der Spannung.

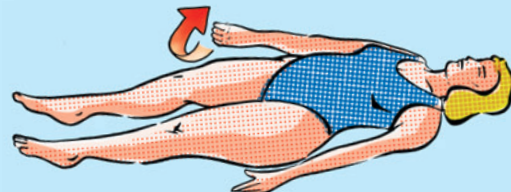
→ Auch im Alltag

Haben Sie Ihre Entspannungsfähigkeit auf diese Weise geschult, werden Sie auch im Alltag bemerken, in welchen Situationen Sie sich verspannen und aktiv etwas dagegen tun können.

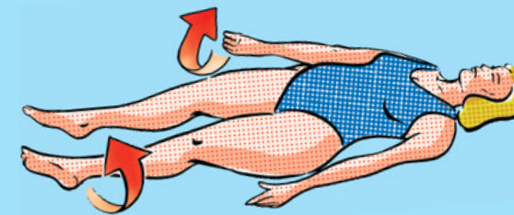
Bei den folgenden Übungen spannen Sie die jeweiligen Körperteile für einen Moment an, führen die Bewegungen mit ruhigem Atem in Pfeilrichtung aus und entspannen dann. Die unbeteiligten Muskeln bleiben dabei ganz locker.



1 Ausgangsstellung ist die entspannte Rückenlage



6 Rechten Arm anspannen – nach innen drehen.



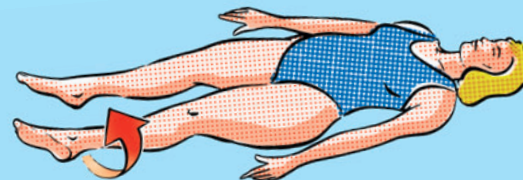
9 oder diagonal: Rechten Arm und linkes Bein anspannen / linken Arm und rechtes Bein anspannen.



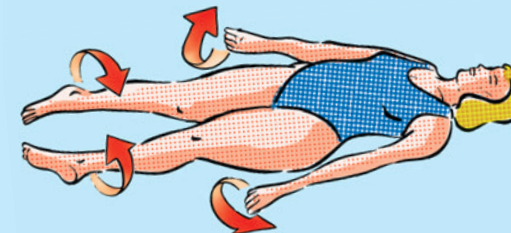
2 Rechte Hand zur Faust ballen und anspannen.



3 Linken Fuß hochziehen.



7 Linkes Bein anspannen – leicht nach innen drehen.



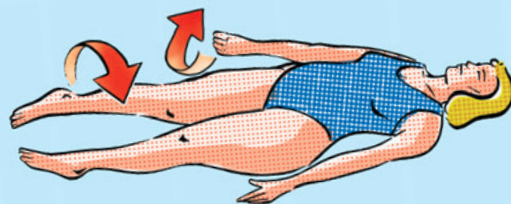
10 Zum Schluss Arme, Beine und Fäuste gleichzeitig anspannen – die Rücken-, Bauch- und Gesichtsmuskulatur bleibt entspannt.



4 Beide Hände zur Faust ballen und anspannen.



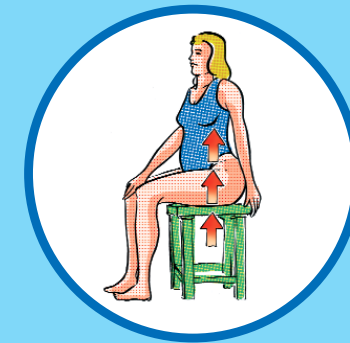
5 Beide Füße hochziehen.



8 Sie können auch einseitig üben: Rechten Arm und rechtes Bein / linken Arm und linkes Bein anspannen.

→ Den Beckenboden aktivieren

Genau wie jede andere Muskelgruppe, kann auch der Beckenboden durch regelmäßiges Training gekräftigt werden. Das ist ganz natürlich und kein Grund für falsche Scheu.



Da Sie den Beckenboden nicht sehen, nur spüren können, ist es am besten mit Vorstellungsbildern zu arbeiten: Versuchen Sie Scheide und Darmausgang in sich hoch – hineinzuziehen.

→ Die Muskeln spüren

Ob Sie dabei die richtigen Muskeln anspannen, können Sie leicht selbst überprüfen: Führen Sie einen Tampon (oder auch den Finger) in die Scheide ein und spannen Sie den Beckenboden an. Sie werden die Muskeln deutlich spüren, der Tampon wird fest gehalten.

Haben Sie erst ein Gefühl für Ihren Beckenboden bekommen, können Sie mit der „Nach-Oben-Zieh-Übung“ im Alltag ganz unauffällig trainieren; egal ob im Stehen, Sitzen oder Liegen.