

„Blasenschwäche“ oder Harninkontinenz

So bekommen Sie Ihre Blase in den Griff

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

ebenso wie viele Ihrer Mitmenschen kennen auch Sie das unangenehme Gefühl, ständig „müssen“ zu müssen. Sogar in alltäglichen Situationen – beim Niesen, Lachen oder bei körperlichen Belastungen – haben Sie Angst, ungewollt Harn zu verlieren. Der Grund hierfür ist eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur. Ursache von ungewolltem Harnabgang kann auch eine Verspannung der Blasenmuskulatur sein. Hier hilft eine gezielte medikamentöse Behandlung mit dem von Ihrem Arzt verordneten Medikament.

Daneben können Sie aber auch aktiv dazu beitragen, Ihre Blase wieder „in den Griff“ zu bekommen. Mit speziellen gymnastischen Übungen, die die Beckenbodenmuskulatur stärken, unterstützen Sie die medikamentöse Behandlung und lernen, die „Harnbremse“ zu kontrollieren. Ihre Blase lernt, sich den Belastungen des Alltags wieder besser anzupassen.

Üben Sie überall!

Gelegenheiten, für Ihre Beckenbodenmuskulatur aktiv zu werden und sie zu unterstützen, gibt es viele – nicht nur zu Hause, wenn Sie Ihre Übungen machen.

Schon beim Sitzen – egal wo – können Sie, unbemerkt für Ihre Umwelt, genau das Richtige tun: **Gewöhnen Sie sich einfach an, immer gerade zu sitzen.** Das heißt: Sie rücken mit dem Becken nach hinten in den Sitz und stellen Ihre Beine entspannt nebeneinander auf den Boden. **Auch beim Stehen können Sie ganz unauffällig trainieren.** Stellen Sie sich etwas breitbeinig hin, gehen Sie leicht in die Knie und verlagern Sie Ihr Gewicht im Wechsel vom rechten auf das linke Bein und umgekehrt. Oder wippen Sie von der Ferse auf die Zehen und zurück.



Schwere Gegenstände sollten Sie nur rückschonend heben. Das geht so: Stellen Sie sich mit gestrecktem Rücken darüber und heben Sie die Last beim Ausatmen hoch.

Bestimmt finden Sie noch weitere Möglichkeiten, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu trainieren. Und mit Geduld und Ausdauer werden Sie Ihre Blase in den Griff bekommen.

Nehmen Sie sich Zeit!

Regelmäßiges Üben ist das A und O für den Erfolg!

Ihr Beckenbodentraining sollte ein fester Bestandteil Ihres Tagesablaufs werden. Umfangreiche Vorbereitung brauchen Sie nicht. Suchen Sie sich einen ausreichend großen Platz, legen Sie sich eine Decke auf den Boden, und schon kann es losgehen!

Ihr nächster Sprechstundentermin:

Datum

Uhrzeit

Ein Service der Dr. R. Pflieger GmbH, 96045 Bamberg

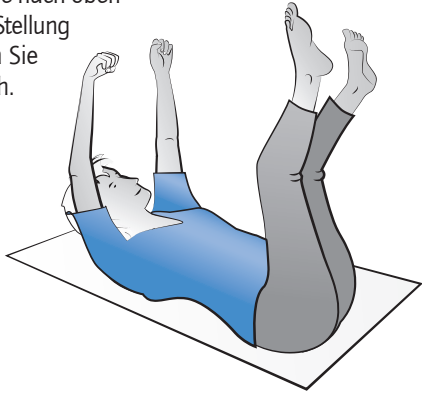
Stempel:



Übungen im Liegen

1. Strecken Sie sich zur Decke!

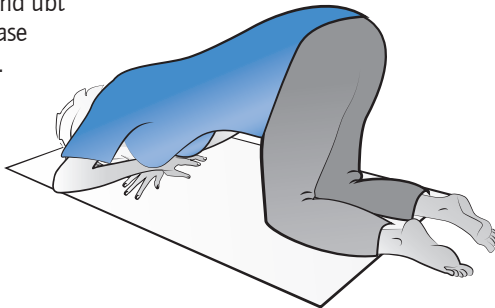
Legen Sie sich auf den Rücken und strecken Sie erst Ihre Arme und dann Ihre Beine gerade nach oben in die Luft. Halten Sie diese Stellung etwa 1 Minute und atmen Sie ganz bewusst in den Bauch. Dadurch fließt das Blut aus den Armen und Beinen ins Becken und fördert die Durchblutung der Beckenbodenmuskulatur.



2. Entspannen Sie sich!

Knien Sie sich hin und stützen Sie sich auf Ihre Ellenbogen. Ihr Kopf ruht auf den Händen. Entspannen Sie sich, lassen Sie Ihren Bauch locker und atmen Sie ruhig weiter. Beim Ausatmen können Sie ein lautes „BRRR“ sprechen – das erhöht den Übungseffekt und stimuliert Zwerchfell und Beckenboden. Das Zwerchfell wird beim Ausatmen kräftig angehoben und übt einen Sog auf Harnblase und Beckenboden aus.

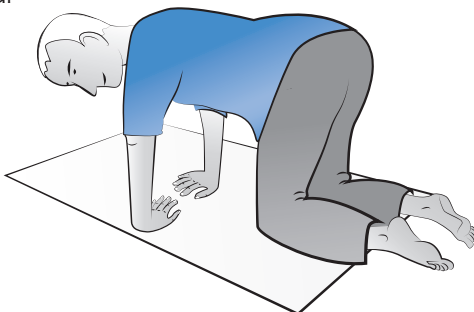
Trainingstipp: Die Übungen 1 und 2 sollten Sie zu Beginn jedes Trainings etwa 3- bis 4-mal im Wechsel durchführen.



3. Machen Sie eine „Brücke“!

Bleiben Sie auf den Knien, stützen Sie sich auf die Hände oder Fäuste, Ellbogen leicht gebeugt, Fingerspitzen zeigen nach innen. Jetzt mit einem lauten „pah“ ausatmen, dabei gleichzeitig beide Knie vom Boden abheben, danach die Knie mit der Einatmung langsam wieder senken. Sie spannen automatisch Ihre Bauchmuskulatur – das stimuliert und kräftigt den Beckenboden.

Trainingstipp: Diese Übung sollten Sie 4- bis 5-mal oder ruhig auch öfter durchführen.



Übungen im Sitzen

4. Sitzen Sie richtig?

Setzen Sie sich mit leicht gespreizten Beinen auf einen Hocker. Achten Sie darauf, dass Ihr Oberkörper gerade ist. Er sollte mit Ihren Oberschenkeln einen rechten Winkel bilden.

Trainingstipp: Auch beim Sitzen sollten Sie darauf achten, den Oberkörper immer möglichst gerade zu halten.



5. Setzen Sie sich auf Reis!

Setzen Sie sich – wie in Übung 4 beschrieben – auf ein Reiskissen. Es ist 15 cm x 15 cm und sollte mit 180 g Reis gefüllt sein. Atmen Sie ruhig, und stellen Sie sich vor, beim Ausatmen die Reiskörnchen mit der Beckenbodenmuskulatur „nach oben zu saugen“. Sie können den Übungseffekt besser nachvollziehen, wenn Sie Ihre Hand beim Ausatmen langsam nach oben und beim Einatmen langsam nach unten bewegen. Sie trainieren so die Fähigkeit, die Harnröhre zu öffnen und zu schließen und lernen dadurch, sie besser zu kontrollieren.

Trainingstipp: Diese Übung sollten Sie 4- bis 5-mal wiederholen.



6. Trainieren Sie die Ganzkörperspannung!

Legen Sie sich mit einem kleinen Kissen unter dem Kopf in die Seitenlage. Der Körper bildet mit Kopf und Fersen eine Linie. Der untere Arm liegt unter dem Kopf, der obere Arm stützt vor dem Körper. Die Knie sind leicht gebeugt. Ziehen Sie jetzt beide Fußspitzen hoch, drehen Sie das obere Knie mit der Ausatmung auf „puh“ zur Decke und senken Sie das Knie, während Sie durch die Nase einatmen. Mit dieser Übung trainieren Sie besonders die Rumpf-, Becken- und Beinmuskulatur.

Trainingstipp: Diese Übung sollten Sie 5- bis 8-mal in rechter und linker Seitenlage durchführen.

