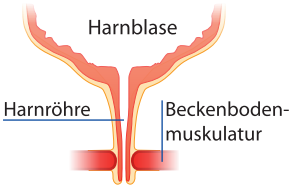
Präoperatives Kontinenztraining für Männer vor Prostata- oder Blasenentfernung

KURPARK-KLINIK
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein vor der radikalen Prostataentfernung durchgeführtes Kontinenztraining die Zeit für das Wiedererlangen der Kontinenz nach der Operation verkürzen kann.

Die folgenden Übungen haben zum Ziel, bereits vor der geplanten Operation Ihre Wahrnehmung und Kontrolle über die Schließmuskulatur zu verbessern. Atmen Sie bei allen Übungen gleichmäßig weiter! Üben Sie ca. 10 Minuten am Tag.

1. Kennenlernen des Schließmuskelsystems der Harnröhre



Um Ihren Schließmuskel nach der Operation trainieren zu können, müssen Sie diesen zunächst im Körper erfühlen. Unser Gehirn kennt jedoch keine einzelnen Muskeln, sondern nur Funktionen. Die beiden folgenden Tests helfen Ihnen dabei, ein erstes Gefühl für das Anspannen der Schließmuskuatur der Harnröhre zu entwickeln:

a) Versuchen Sie, auf der Toilette den Urinstrahl zu unterbrechen. Achten Sie dabei darauf, in welchem Bereich Sie die Muskulatur anspannen. Genau diese Muskeln müssen Sie bei den späteren Übungen trainieren. Wenn Sie ein Gefühl für diesen Bereich entwickelt haben, lassen Sie den Urin in Zukunft wieder normal ablaufen ohne zu stoppen! Es handelt sich hierbei um einen Test und nicht um eine Übung.

b) Versuchen Sie sich in Situation zu beobachten, in denen Sie Urin einhalten müssen. Wo spüren Sie eine Anspannung?

2. Übungen zur Verbesserung der Koordination und Sensibilität

Nachdem Sie den Schließmuskel erspüren können, üben Sie nun, die Intensität der Anspannung des Harnröhrenschließmuskels dosieren zu lernen. Sie sollten versuchen folgende Spannungsintensitäten zu unterscheiden und einzusetzen:

- ganz geringe Spannung
  = ca. 10% der maximalen (vollen) Kraft
- etwa halbe Kraft
  = ca. 50 % der maximalen (vollen) Kraft
- maximale Spannung
  = ca. 100% der maximalen (vollen) Kraft

Halten Sie beim Üben jede Spannungsstufe 2 bis 3 Sekunden. - Es kann hierbei hilfreich sein, dass Sie sich beim Üben vorstellen, den Urin unterschiedlich stark einhalten zu müssen.

In einem guten Trainingsprogramm, wie dem der Fachklinik Urologie der Kurpark Klinik Bad Nauheim, nimmt diese Verbesserung der Koordination eine herausragende Stellung ein und ist damit mindestens genauso wichtig, wie die darauf aufbauende Verbesserung der Kraft.

Wie geht es nach der Operation für mich weiter?

Es ist meist sinnvoll, nach einer radikalen Prostataentfernung eine Anschlussheilbehandlung in einer qualifizierten urologischen Rehabilitationsklinik durchzuführen. Dort wird neben vielen anderen Punkten auch das Kontinenztraining für die Harninkontinenz weiter vertieft. Dabei hat der Patient nach Sozialgesetzbuch 9, § 9 Punkt 1 ein Wunsch- und Wahlrecht, was die Rehabilitationsklinik angeht. Wichtig ist dies im Hinblick auf die Auswahl einer fachspezifischen urologischen Klinik, die die besten Ergebnisse erwarten lässt.

Literatur

Burgio KL et al. J Urol (2006) 175:196
Centemero A et al. Eur Urol (2010) 57:1039
Parekh AR et al. J Urol (2003) 170/1:130
Sueppel C et al. Urol Nursing (2001) 21/3:201

Chefarzt der Fachklinik für Urologie
PD Dr. med. Winfried Vahlensieck
Facharzt für Urologie,
Spezielle urologische Chirurgie,
Spezielle Schmerztherapie,
Palliativmedizin, Labordiagnostik,
Medikamentöse Tumortherapie,
Röntgendiagnostik-Harntrakt,
Fellow European Board of Urology

Tel.: 0 60 32 - 944 - 640
drvahlensieck@kurpark-klinik.com

Zertifizierte Qualitäts Rehabilitation ISO 9001:2008 plus DEGEMED

DIN EN ISO 9001 Zertifikat Nr. Z12016

RAL GÜTEZEICHEN Kompetenz Zentrum Essen

TOP SERVICES

KURPARK-KLINIK
Kurstraße 41 - 45 · 61231 Bad Nauheim
Tel.: 0 60 32 - 9 44 - 0 · Fax: 0 60 32 - 9 44 - 666
info@kurpark-klinik.com · www.reha.de

Präoperatives Kontinenztraining

für Männer vor Prostata- oder Blasenentfernung

KURPARK-KLINIK
Zentrum für medizinische Rehabilitation