KURPARK-KLINIK
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Präoperatives Kontinenztraining

für Männer vor Prostata- oder Blasenentfernung

KURPARK-KLINIK BAD NAUHEIM
Zentrum für medizinische Rehabilitation

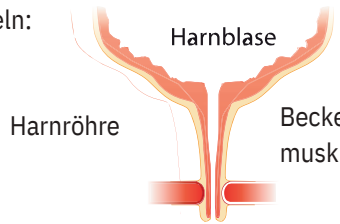
PRÄOPERATIVES KONTINENZTRAINING

Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein vor der radikalen Prostataentfernung durchgeführtes Kontinenztraining die Zeit für das Wiedererlangen der Kontinenz nach der Operation verkürzt. Dies gilt auch für die Entfernung der Harnblase, bei der ja auch die Prostata entfernt wird.

Die folgenden Übungen haben zum Ziel, bereits vor der demnächst erfolgten Operation die Wahrnehmung und die 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 Ihre Schließmuskulatur nach der Operation trainieren zu können, müssen Sie diese zunächst im Körper erfühlen. Unser Gehirn kennt jedoch keine einzelnen Muskeln, sondern nur Funktionen. Die folgenden Tests können Ihnen dabei helfen, ein erstes Gefühl für die Anspannung der Schließmuskulatur der Harnröhre zu entwickeln:



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

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

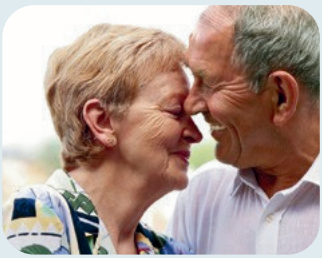
2. ÜBUNGEN ZUR VERBESSERUNG DER KOORDINATION UND SENSIBILITÄT

In einem guten Trainingsprogramm, wie dem der KURPARK-KLINIK Bad Nauheim, nimmt die Verbesserung der Koordination eine herausragende Stellung ein und ist damit mindestens genauso wichtig wie die darauf aufbauende Verbesserung der Kraft.

Versuchen Sie die Intensität der Anspannung des Harnröhrenschließmuskels zu dosieren. Sie sollten lernen, folgende Spannungsintensitäten zu unterscheiden und einzusetzen:

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



WIE GEHT ES NACH DER OPERATION FÜR MICH WEITER?

Es ist meist sinnvoll, nach einer radikalen Prostataentfernung eine Anschlussheilbehandlung in einer quali zierten 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 fachspezi schen 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

FOCUS TOP REHAKLINIK 2024 ONKOLOGIE

FOCUS-GESUNDHEIT 04/2023 IN KOOPERATION MIT FACT² „FIELD

DR. MED. JENS GARM
CHEFARZT DER FACHKLINIK FÜR UROLOGIE

Facharzt für Urologie
spezielle urologische Chirurgie
spezielle Schmerztherapie
Palliativmedizin
Labordiagnostik fachgebunden
medikamentöse Tumortherapie
Röntgendiagnostik Harntrakt
Fellow European Board of Urology

06032-944-641
j.garm@kurpark-klinik.com

KURPARK-KLINIK
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Kurstraße 41 - 45
61231 Bad Nauheim
0800 1554645
Fax: 06032-944-666
info@kurpark-klinik.com
www.kurpark-klinik.com

Die KURPARK-KLINIK ist ein Unternehmen der WESSEL® GRUPPE
www.wessel-gruppe.de