



KURPARK-KLINIK
Zentrum für medizinische Rehabilitation



PRÄOPERATIVES KONTINENZTRAINING

UROLOGIE



**Für Männer vor operativer Entfernung
von Prostata oder Harnblase**

kurpark-klinik.com

PRÄOPERATIVES KONTINENZTRAINING

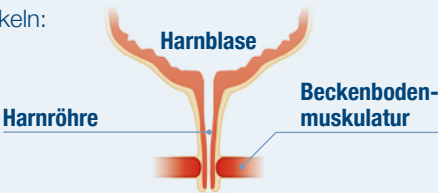
Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein vor der radikalen Prostataentfernung durchgeführtes Kontinenztraining die Zeit bis zum Wiedererlangen der Kontinenz nach der Operation verkürzt. Dies gilt auch für die Entfernung der Harnblase, bei der ebenfalls die Prostata entfernt wird.

Die folgenden Übungen haben zum Ziel, bereits vor der bevorstehenden Operation die Wahrnehmung und die Kontrolle über die Schließmuskulatur zu verbessern. Atmen Sie bei allen Übungen gleichmäßig weiter!

Üben Sie ca. 10 Minuten pro Tag.

1. KENNENLERNEN DES SCHLIESSMUSKELSYSTEMS DER HARNRÖHRE

Um Ihre Schließmuskulatur nach der Operation trainieren zu können, müssen Sie diese zunächst im Körper erspüren. 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 ein Gefühl für diesen Bereich entwickelt haben, lassen Sie den Urin in Zukunft wieder normal ablaufen, ohne zu stoppen! Es handelt sich hierbei nur um einen Test.
- B** Versuchen Sie, sich in Situationen zu beobachten, in denen Sie den Urin zurückhalten 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 gezielt einzusetzen:

Spannungsintensitäten

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

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

WIE GEHT ES NACH DER OPERATION FÜR MICH WEITER?

Es ist meist sinnvoll, nach einer radikalen Prostata-entfernung eine Anschlussheilbehandlung in einer qualifizierten urologischen Rehabilitationsklinik durchzuführen. Dort wird neben vielen anderen Punkten auch das Kontinenztraining für die Harninkontinenz weiter vertieft. Der Patient hat dabei nach Sozialgesetzbuch IX, § 9 Absatz 1 ein Wunsch- und Wahlrecht hinsichtlich der Rehabilitationsklinik. Dies ist besonders wichtig für die Auswahl einer fachspezifischen urologischen Klinik, bei der die besten Ergebnisse zu erwarten sind.

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



Dr. med. Jens Garm
Chefarzt der Fachklinik für Urologie

- › Facharzt für Urologie
- › Medikamentöse Tumorthherapie
- › Andrologie
- › Fachkunde Strahlenschutz

☎ **+49 (0)6032 - 944-641**



KURPARK-KLINIK
Zentrum für medizinische Rehabilitation

Ihre Gesundheit im Mittelpunkt!

📍 Kurstraße 41 – 45 | 61231 Bad Nauheim

☎ +49 (0) 6032 - 944 - 0

📠 +49 (0) 6032 - 944 - 666

✉ info@kurpark-klinik.com

kurpark-klinik.com

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



**SCAN
MICH!**