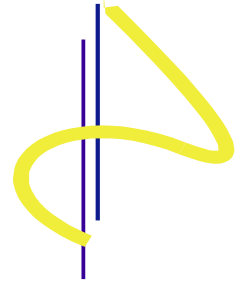


Praxisklinik Lörrach Zentrum Chirurgie

Ambulante Operationen

Dr. med. Gerhard Welzel und Dr. med. Ingo Rose
Fachärzte für Chirurgie, Unfall-, Gefäßchirurgie, Proktologie
Haagener Str. 22, 79539 Lörrach, Tel.: 07621 - 10566



Informationsblatt zur Trainingsbehandlung bei Patienten mit Beckenbodenschwäche

Die Beckenbodenschwäche führt zu einer langsam zunehmenden Undichtigkeit von Blase und Afterkanal. Dabei kann man durch ein Training der Beckenboden-muskulatur die Probleme bessern.

Folgende Übungen beugen der Beckenbodenschwäche vor:

Übung A.:

Legen Sie sich auf den Rücken und schlagen Sie die gestreckten Beine übereinander.

- Hüften etwas anheben, gegebenenfalls Kissen unterlegen
- Gesäßmuskulatur zusammenkneifen und Oberschenkel gegeneinanderpressen
- Muskeln im Beckenboden so anspannen, als wollten Sie Urin oder Durchfall zurückhalten.
Alle Muskeln 5 – 10 Sekunden gespannt halten.
- Normal atmen!

Sprechstunden:

Mo. – Fr. 8:00 – 11:30 Uhr
Mo, Di, Mi, Fr 15:00 – 17:30 Uhr
Sa 9:00 - 10:00 Uhr
Anschrift: Haagener Str. 22; 79539 Lörrach;
e- Mail: info@praxisklinik-loerrach.de

Spezialsprechstunde:

Venenleiden Mo 15:00 – 17:30 Uhr
Enddarmleiden Di 15:00 – 17:30 Uhr
Gelenksprechstunde Mi 15:00 – 17:00 Uhr
☎ 07621 10566; Fax: 07621 8050
Internet: www.praxisklinik-loerrach.de

Übung B.:

Die Übung können Sie auch im Knien, Sitzen oder Stehen machen. Dabei werden dann die Beine nicht übereinandergeschlagen. Diese Übung sollte mehrmals täglich wiederholt werden!!

- Füße leicht nach außen drehen, so dass sich die Fersen berühren
- Muskeln von Gesäß, Beckenboden und Oberschenkeln anspannen
- Muskeln (wie bei Übung A) 5 – 10 Sekunden gespannt halten

Übung C.:

Diese Übung sollten Sie 10 – 15mal wiederholen!!

- Aufrecht sitzen, mit den Füßen am Boden und den Fersen gegeneinander.
- Hände über Kreuz auf die Innenseiten der Knie legen und nach außen drücken. Dabei die Knie zusammenpressen.
- Entspannen Sie sich.

Unabhängig von diesen Übungen sollten Sie beim Wasserlassen den Urinstrahl 2 – 4mal durch Zukneifen der Schließmuskulatur unterbrechen. Auch diese Maßnahme kräftigt die Muskulatur und ist ungefährlich. Außerdem sollten Sie jedes Auftreten eines Druckgefühls auf den Beckenboden vermeiden. Dies kommt insbesondere vor bei schwerem Heben, falschem Bücken und langem Stehen. Unbedingt vermieden sollten Sie ein starkes Pressen bei der Stuhlentleerung oder ein andauerndes Pressen bei vergeblichem Stuhldrang.

Bei unvermeidbaren Belastungen (Husten, Niesen, Heben, Tragen) sollten Sie nach Möglichkeit die Beckenbodenmuskulatur angespannt halten!

Bei Fragen zu diesem Merkblatt oder zur Beckenbodenschwäche stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Dr. med. Gerhard Welzel

Facharzt für Chirurgie, Gefäßchirurgie, Proktologie