

Nach urologischen Operationen

Informationsbroschüre
für Patienten



Lieber Patient!

Am Institut für Physikalische Medizin und allgemeine Rehabilitation im Klinikum Wels-Grieskirchen besteht für Patienten nach Prosta-
taoperationen die Möglichkeit zur Teilnahme an einer individuell an-
gepassten Beckenbodenrehabilitation unter der fachlichen Anleitung
einer Physiotherapeutin.

Die Behandlung unserer Patienten beginnt nach der ärztlichen
Untersuchung bereits **vor der Operation** im Rahmen einer am-
bulanten Therapie an unserem Institut. Während des **stationären
Aufenthaltes** werden sie physiotherapeutisch begleitet. Nach der
Entlassung erfolgt eine **ambulante Fortsetzung** der Therapie.



Die Zielsetzung der Therapie sowohl vor als auch nach der Operation besteht in

- guter Aufklärung
- Schulung der Wahrnehmung und Koordination im Bereich der Haltung und des Beckenbodensystems
- Tipps für den Alltag unter Berücksichtigung einer optimalen Wundheilung sowie
- Erarbeitung eines individuell angepassten Therapieprogramms

Dieses ganzheitliche Arbeiten erfolgt in Zusammenarbeit mit der urologischen Abteilung und dem Institut für Physikalische Medizin.

Beckenboden- anatomie

Das Beckenbodensystem schließt das knöcherne Becken nach unten hin ab. Seine Aufgaben sind das Tragen der Kleinbeckenorgane sowie der Verschluss seiner Öffnungen (Harnröhre und After).

Das Beckenbodensystem besteht aus zwei muskulären Schichten mit unterschiedlicher Faserausrichtung.

Durch vermehrte Belastung oder nach Operationen im Kleinbeckenbereich kann es zu Einschränkungen der Funktionsfähigkeit des Beckenbodensystems kommen.

Das Beckenbodensystem arbeitet sowohl aktiv als auch reaktiv. Im Rahmen der ambulanten Therapie werden wir auf beide Funktionen eingehen und diese trainieren. Die erste reaktive Beckenbodenarbeit ist beispielsweise die Bauchatmung.

Haltung

Die aufrechte Sitzposition bzw. Körperhaltung ist Voraussetzung für die Arbeit am Beckenbodensystem – die Bauchorgane sind bei physiologischer Aufrichtung im knöchernen Becken „abgelegt“. Nur so kann das Zwerchfell als Impulsgeber für den Beckenboden agieren. Durch die aufrechte Körperhaltung können viele Beschwerden am Bewegungsapparat vermieden werden.

Tipp:

- Körpernahes Heben und Tragen entlasten die Wirbelsäule und das Beckenbodensystem.
- Die physiologischen Krümmungen der Wirbelsäule müssen beibehalten werden.

Haltung beim Sitzen



richtiges Sitzen



falsches Sitzen

Bauchatmung

Die Hände werden auf dem Unterbauch abgelegt. Die Atmung wird zu den Händen gelenkt. Die Einatmung erfolgt durch die Nase, die verlängerte Ausatmung durch den Mund.

Ein gesundes Beckenbodensystem bewegt sich bei der Einatmung nach unten und bei der Ausatmung nach oben.

Tipp:

- Atmen Sie bei Lagewechsel, Bücken, Heben, Tragen oder anstrengenden Alltagstätigkeiten mit aufrechter Wirbelsäule durch den Mund aus! Praktische Anleitungen dazu erhalten Sie im Rahmen der Therapie.

Beckenboden- übungen

Die Beckenbodenmuskulatur lässt sich durch entsprechendes Training genauso stärken wie zum Beispiel die Muskulatur von Armen oder Beinen. Bitte beginnen Sie mit den aktiven Übungen frühestens drei Wochen nach der Operation im Rahmen der Physiotherapie und nach entsprechender Anleitung. Zum Beispiel:

- „Zwinkern“ mit Peniswurzel bzw. After (aktiv)
- „Blüte“ mit Peniswurzel bzw. After (aktiv) – Aktivierung in Kombination mit der Ausatmung

Voraussetzungen für die Übungen:

- aufrechte Körperhaltung
- Bauch-, Gesäß-, Bein- und Kiefermuskulatur locker lassen
- Die Atmung fließt weiter.

Wichtig! Die Übungen dürfen keine Schmerzen verursachen.

Husten und Niesen

Beim Husten und Niesen wird ein großer Druck auf den Beckenboden ausgeübt. Nehmen Sie deshalb dabei eine aufrechte Körperhaltung ein und ziehen Sie den Beckenboden nach „innen“.

Richtiges WC-Verhalten

Richtiges Harnlassen – im Sitzen:

- aufrechte Sitzposition
- Vorfüße sind am Boden abgestellt.
- Harnstrahl locker laufen lassen und nicht unterbrechen!
- Bitte vermeiden Sie: „Mitpressen“ beim Harnlassen
- nach der Blasenentleerung die Harnröhre sanft „schnüren“

Richtiges Stuhlabsetzen – im Sitzen:

- Position: „Po ins Klo“
- Vorfüße sind am Boden abgestellt
- Zeit nehmen – nicht pressen!
- den Stuhl „hinausschieben“



richtiges Harnlassen



richtiges Stuhlverhalten

Bauchmuskulatur/ Rumpfmuskulatur

Die gesamte Bauchmuskulatur arbeitet im Vergurtungsprinzip. Dafür ist die aufrechte Körperhaltung wiederum Voraussetzung. Eine funktionell gut arbeitende Bauchmuskulatur arbeitet immer mit dem Beckenbodensystem zusammen.

Tipps für den Alltag:

- Das Heimprogramm, welches Sie im Rahmen Ihrer ambulanten Therapie erarbeitet haben, sollte im Alltag regelmäßig eingebaut und somit zur Gewohnheit werden.
- Mehrmals täglich sollten Sie eine Entlastungsposition (Rückenlage oder Seitenlage) einnehmen. Bauen Sie regelmäßig Pausen ein!
- **Heben und Tragen:** In den ersten sechs bis zwölf Wochen nach der Operation sollten Sie nicht mehr als fünf Kilogramm heben – danach können Sie, je nach Symptomatik, die Belastung langsam steigern.
- **Baden / Schwimmen / Sauna:** Sind die Narben vollständig verheilt, sind Baden / Schwimmen / Saunagänge wieder erlaubt – idealerweise sechs Wochen nach der Operation.
- **Narbenbehandlung:** Um Beschwerden der Narben im Bauchbereich zu vermeiden, sollten diese nach abgeschlossener Wundheilung regelmäßig „mobilisiert“ werden. Die Instruktion dafür erhalten Sie von Ihrer zuständigen Physiotherapeutin.

- **Sport und Bewegung:**

Die ersten Wochen nach der Operation stehen die Wundheilung und die Erholung im Vordergrund. Je nach Ausprägung der Symptomatik kann und soll die Belastbarkeit in Alltag und Sport gesteigert werden. Besprechen Sie dies mit Ihrer betreuenden Physiotherapeutin!

Mit dem **Radfahren** sowie **Traktorfahren** sollten Sie idealerweise erst wieder drei Monate nach der Operation beginnen – vorausgesetzt Sie können schmerzfrei sitzen.

- **Erektionsprobleme und Sexualität:** Hinsichtlich der möglichen Therapieoptionen nehmen Sie bitte ehestmöglich Kontakt mit Ihrem Urologen auf!
- Beim Auftreten von Fieber, stärkeren oder plötzlich einsetzenden Unterbauchbeschwerden, bei Harnverhalt, bei Blut im Harn oder bei brennenden Schmerzen beim Harnlassen nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrem zuständigen Urologen auf!

Klinikum Wels-Grieskirchen GmbH

Eine Einrichtung der Kreuzschwestern und Franziskanerinnen

Institut für Physikalische Medizin und Allgemeine Rehabilitation

Grieskirchner Straße 42, 4600 Wels, Postfach 44, Austria,

Telefon +43 7242 415 - 0, Fax DW 3774, post@klinikum-wegr.at

www.klinikum-wegr.at

Stand: November 2018