

Mit Inkontinenz umgehen –
Kontinenz trainieren

KONTINENZ- TRAINING

UNSER VERSTÄNDNIS ZUM UMGANG MIT INKONTINENZ

Inkontinenz sollte heute kein Tabuthema mehr sein. Wir stehen Ihnen von Beginn an vertrauensvoll zur Seite. Gemeinsam mit Ihnen arbeiten wir daran, dass Ihr Beckenboden seine Aufgaben wieder möglichst uneingeschränkt übernehmen kann und genügend Kraft, Elastizität und Grundspannung besitzt, um Belastungen in Alltag, Sport und Beruf gerecht zu werden, sodass Sie bei der Gestaltung Ihres Lebens auf nichts verzichten müssen. Ihre individuellen Reha-Ziele werden bei der Aufnahme mit Ihnen besprochen und schriftlich in Ihrem persönlichen Therapie- und Behandlungsplan dokumentiert.

Wir arbeiten eng mit der Deutschen Kontinenz Gesellschaft e. V. zusammen und beraten Sie auch zu Behandlungsmöglichkeiten, die über Ihren Rehabilitationsaufenthalt hinausgehen.

SIE SIND NICHT ALLEINE

Über 9 Millionen Menschen in Deutschland sind von Inkontinenz in den unterschiedlichsten Formen betroffen. Man unterscheidet im Wesentlichen zwischen Harn- und Stuhlinkontinenz. Ihre Ursachen sind ebenso vielfältig wie ihre Erscheinungsformen. Harninkontinenz kann als Symptom von neurologischen Krankheitsbildern auftreten, beispielsweise bei Multipler Sklerose. Bei Frauen tritt Inkontinenz häufig als Folge von Schwangerschaft und Geburt auf. Eine schwache Beckenbodenmuskulatur zählt zu den häufigsten Ursachen, daher widmet sich dieser Ratgeber überwiegend den Möglichkeiten zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Bei Männern ist Harninkontinenz häufig eine Folge von Operationen an Prostata oder Harnröhre. Auch Infektionen sowie Funktionsstörungen, wie die »Reizblase«, können Ursachen für Harninkontinenz sein. Zudem können Medikamente sowie altersbedingte Veränderungen Auslöser sein. Betroffene hemmt zumeist ihr Schamgefühl. Sie können sich nicht mehr wie gewohnt an Freizeitaktivitäten beteiligen, sind im Alltag eingeschränkt und ziehen sich zurück.

WAS GENAU BEDEUTET INKONTINENZ?

Inkontinenz nennt man die fehlende oder mangelnde Fähigkeit des Körpers, den Blasen und/oder Darminhalt sicher zu speichern und selbst zu bestimmen, wann und wo er entleert werden soll. Unwillkürlicher Urinverlust oder Stuhlabgang sind die Folgen.

Quelle: Deutsche Kontinenz Gesellschaft e. V.

Übungen für
Ihre Beweglichkeit



Abduktorendehnung

Sitzen, das eine Bein zum Brustkorb hochgezogen und über das andere gekreuzt. Mit den Armen an das angebeugte Knie weiter Richtung gegenseitiger Schulter ziehen. Ein Dehngefühl entsteht an der hinteren Oberschenkelmuskulatur und im Gesäß. Ca. 20 Sekunden halten. Die Übung ___ mal wiederholen.



Adduktorendehnung

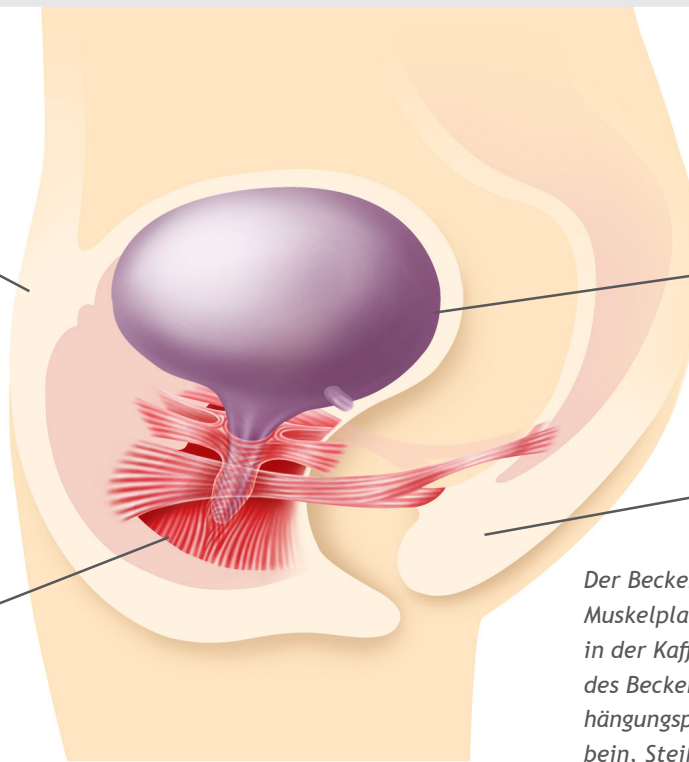
Eine breite Grätschstellung einnehmen. Das Gewicht auf das eine Bein verlagern, mit den Händen auf dem Knie abstützen. Das belastete Bein so weit beugen, bis an der Innenseite des anderen Beines ein Dehngefühl entsteht. Ca. 20 Sekunden dehnen. Die Übung ___ mal wiederholen.

Schambein

Blase

Steißbein

Beckenboden-
muskulatur



Der Beckenboden ist eine mehrschichtige Muskelplatte, die sich wie ein Kaffeefilter in der Kaffeemaschine an der Unterseite des Beckens einfügt. Die knöchernen Aufhängungspunkte des Beckens sind Schambein, Steißbein und die Sitzbeinhöcker.

WO IST DER »BECKENBODEN« UND WIE FUNKTIONIERT ER?

Der Beckenboden bzw. die Beckenbodenmuskulatur sorgt dafür, ...

- ... die Harnröhre und den Enddarm so zu umschließen, dass kein Urin oder Stuhl ungewollt abgehen kann.
- ... die Muskeln so entspannen zu können, dass beim Toilettengang die Blase und der Enddarm vollständig entleert werden können.
- ... die inneren Organe zu tragen und zu stützen.
- ... beim Husten, Niesen und Anheben/Tragen reflektorisch gegenzuhalten, damit weder Urin noch Stuhl abgehen kann.
- ... die sexuelle Reaktionsfähigkeit unterstützt wird.
- ... Rücken und Bauch als tragende Kraft zu stabilisieren.

Bei welchen Symptomen sollten Sie einen Arzt / Facharzt kontaktieren?

- bei Dranginkontinenz, z. B. bei häufigen Toilettengängen
- bei unkontrolliertem Urinverlust in Belastungssituationen, wie beispielsweise beim Heben oder Tragen sowie beim Niesen, Husten oder Lachen

Sprechen Sie offen über Inkontinenz – nur so kann der richtige Behandlungsweg eingeschlagen werden.

Welche Hilfsmittel gibt es?

- aufsaugende Inkontinenzhilfsmittel, wie Inkontinenzeinlagen oder -slips
- ableitende Inkontinenzhilfsmittel, wie Urinalkondome oder Katheter
- Medikamente
- chirurgische, minimal-invasive Möglichkeiten
- Elektrostimulation/Biofeedback

Tipps für den Toilettengang

- Warten Sie den Drang ab und suchen Sie nicht ohne Harndrang die Toilette auf (Ausnahme: die so genannte Neoblase)
- Vermeiden Sie das Unterbrechen des Harnstrahls auf der Toilette
- Halten Sie nicht die Luft an (keine Pressatmung)
- Sitzen Sie aufrecht und lassen Sie sich Zeit
- Aktivieren Sie kurz nach dem Toilettengang den Beckenboden



WELCHE MÖGLICHKEITEN BIETET IHNEN IHR AUFENTHALT BEI UNS?

Sollten **weitere Untersuchungen** erforderlich sein, können diese in unserer Klinik begleitend durchgeführt werden, z. B.

- Blutuntersuchungen
- Ultraschalluntersuchungen
- Uroflowmetrie
- physiotherapeutische Funktionstests der Beckenbodenmuskulatur

*Sorgsam sind wir
für Sie da ...*

Wesentlicher Inhalt der Rehabilitation sind jedoch die **funktionellen Therapien**, die wir individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

- individuelle Beratung und Training im Bereich der körperlichen und sportlichen Aktivitäten
- individuelles Training der Wahrnehmung der Beckenbodenmuskulatur, einschließlich des An- und Entspannens
- allgemeines Kräftigungs- und Ausdauertraining, u. a. an Geräten
- apparatives Training der Beckenbodenmuskulatur
- Erlernen von Atemübungen
- Erlernen von Entspannungstechniken
- psychologische/psychoonkologische Begleitung

*Übungen für
Ihre Beweglichkeit*

Hüftstrecker

Rückenlage, ein Kissen unter den Kopf. Mit den Händen das gebeugte Knie zum Bauch hochziehen. Das andere Bein gegen den Boden drücken. Ca. 20 Sekunden dehnen – entspannen. Die Übung ___ mal wiederholen.



Hüftbeuger

Großer Ausfallschritt (s. Abbildung). Mit den Händen am Knie des vorderen Beines abstützen, das andere Knie gestreckt halten. Das Becken nach vorne unten drücken, bis ein Dehngefühl an der Vorderseite des Oberschenkels und der Leistenengegend entsteht. Den Rücken aufrecht halten und ca. 20 Sekunden dehnen. Die Übung ___ mal wiederholen.



TIPPS FÜR AKTIVE

DREI SPANNUNGSSTUFEN FÜR IHRE ÜBUNGEN

Stufe 1 = leichtes Anspannungsgefühl

Stufe 2 = mittlere Anspannung – wichtigste Stufe im Alltag

Stufe 3 = maximale Anspannung

WAS SOLLTEN SIE BEIM TRAINING BEACHTEN?

- **Üben Sie abwechslungsreich:** Alle Übungen des Trainingsprogramms sind wichtig und haben einen bestimmten Lerneffekt für Ihren Schließmuskel. Um Alltagssituationen besser abzudecken, üben Sie abwechselnd im Sitzen und Stehen.
- **Vermeiden Sie zu lange und zu kräftige Übungseinheiten:** Hierbei wird der Harnröhrenschließmuskel so überlastet, dass er für die eigentliche Aufgabe – den Urin zu halten – keine Kraft mehr hat.
- **Beachten Sie die maximale Anspannung (Stufe 3):** Die Stufe 3 kann nur kurze Zeit gehalten werden. Danach verliert der Muskel automatisch an Spannung und die Harnröhre ist dann nicht mehr verschlossen.
- **Üben Sie regelmäßig:** Unkonzentriertes, seltenes oder unregelmäßiges Kontinenztraining genügt bei bestehender Inkontinenz nicht.
- **Spannen Sie Bauch- und Gesäßmuskulatur an:** Hiermit beüben Sie nicht den um die Harnröhre herum liegenden Schließmuskel, sondern erhöhen den Druck auf die Blase.
- **Atmung:** Denken Sie daran, während der Übungen regelmäßig weiter zu atmen.

WAS SOLLTEN SIE BEI KÖRPERLICHER/ SPORTLICHER AKTIVITÄT BEACHTEN?

Bitte berücksichtigen Sie bei allen körperlichen bzw. sportlichen Aktivitäten das Ausmaß Ihrer Inkontinenz. In den ersten drei Monaten nach einer Operation sollten Sie sich zurückhalten. Die entsprechende Belastungsfähigkeit und Steigerungsmöglichkeit hängen von der individuellen Leistungsfähigkeit Ihrer Beckenbodenmuskulatur ab. Deswegen stehen der Funktionstest Ihrer Beckenbodenmuskulatur und das individuelle Training für uns an erster Stelle. Wir stehen Ihnen beratend zur Seite. Sie tun sich keinen Gefallen, wenn Sie täglich beispielsweise noch fünf bis sechs Einlagen benötigen und dann intensiv Sport treiben wollen oder wenn Sie feststellen, dass die Inkontinenz nach der Belastung deutlich stärker wird.

- **Walking:** Wir empfehlen Ihnen, mit kleinen Spaziergängen von ca. 20 Minuten zu beginnen.
- **Kegeln:** Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur in Stufe 2 immer beim »in die Knie gehen« an und halten Sie diese bis zum aufrechten Stand. Entspannen Sie zwischen den »Würfen« unbedingt und atmen Sie richtig. Beachten Sie die Rückenhaltung.
- **Wandern:** Beim Bergaufgehen ist die Kontinenz meist gewährleistet durch die gesamte Anspannung des Körpers. Problematischer ist das Bergabgehen. Bitte legen Sie dringend ausreichend Pausen ein und planen Sie Entspannungs- und Atemübungen für die Beckenbodenmuskulatur ein.
- **Fahrradfahren:** Ab wann Sie wieder auf den Sattel steigen dürfen, hängt von Ihrer Beckenbodenbelastbarkeit ab. Sprechen Sie uns während der Rehabilitation darauf an. Achten Sie auf einen Sattel, der Ihre Beckenbodenmuskulatur entlastet. Lassen Sie sich unbedingt im Fachgeschäft beraten – bitte kein falscher Stolz wegen des Aussehens. Zu Beginn jeden Tag die Sitzdauer steigern: Erster Tag: 10 Minuten, zweiter Tag: 20 Minuten etc. Warten Sie bei Schmerzen beim Sitzen noch ab.
- **Schwimmen:** Mit Schwimmen sollten Sie aus hygienischen Gründen warten, bis die Inkontinenz verschwunden ist. Benutzen Sie zur Sicherheit ggf. ein Urinalkondom.
- **Saunabesuche und Wannenbäder:** Diese sind ab der achten Woche nach einer Operation erlaubt. Gegen eine warme Dusche ist, sobald Ihre Narbe verheilt ist, nichts einzuwenden. Ein warmer Duschstrahl auf den unteren Rücken und Dammbereich kann sich sogar günstig auf die Entspannung des gesamten Beckenbodens auswirken.

ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE

Bitte beachten Sie beim Training die individuelle Leistungsfähigkeit Ihrer Beckenbodenmuskulatur. Diese werden Sie mit unserem Therapeuten in der ersten Therapieeinheit ermitteln. Daraus leitet sich Ihr individuelles Trainingspensum ab.

ÜBUNGEN FÜR ZU HAUSE - PRAKTISCHE TIPPS

Ihr individuelles Trainingsprogramm setzt sich aus mehreren wichtigen Übungen zusammen:

- Wahrnehmung des Beckenbodens
- Kräftigung des Beckenbodens
- Integration des Beckenbodentrainings in den Alltag
- Atmung und Entspannung
- Dehnung der beckenumgebenden Muskulatur

WICHTIG

Schmerzen gehören nicht zum Training der Beckenbodenmuskulatur. Grundsätzlich empfehlen wir das Training in den Bereichen »Wahrnehmung, Kräftigung und Integration in den Alltag« an fünf Tagen in der Woche, drei bis fünfmal am Tag jeweils fünf bis maximal zehn Minuten durchzuführen (Anspannung drei bis fünf Sekunden, Entspannung mindestens fünf Sekunden). Die Therapieeinheiten sind ebenfalls ein Teil des Trainings. Das Wochenende soll durchaus als Erholung für Ihre Beckenbodenmuskulatur gesehen werden, da zu intensives Üben zu einer Überanstrengung der Beckenbodenmuskulatur und somit zu einer Zunahme der Inkontinenz führen kann. Am Wochenende oder an Tagen, an denen sich Ihre Inkontinenz verstärkt, führen Sie bitte Übungen aus dem Bereich »Atmung und Entspannung« durch.

WAHRNEHMUNG

Nur über gezieltes Spüren und Wahrnehmen der Beckenbodenmuskulatur ist ein effektives Kontinenztraining möglich.

»Schnüren« der Harnröhre und des Afters mit Fingerkontrolle zwischen Hodensack und After: Spannen Sie an, entspannen Sie wieder und fühlen Sie dabei mit dem Finger nach. Sobald Sie ein Gespür für die Spannung besitzen, ist die Fingerkontrolle nicht mehr nötig. Diese Übungen können Sie liegend, sitzend und stehend durchführen.

ÜBUNG 1:

Anspannung der Beckenbodenmuskulatur in drei Stufen

- Stufenspannung aufwärts/abwärts: 1-2-3-2-1
- Stufenspannung abwärts/aufwärts: 3-2-1-2-3
- Stufenspannung durcheinander: 1-3-2-3 und 3-1-2-1 und 2-1-3-3-2

ÜBUNG 2:

Spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur in Stufe 2 an

- Spannen Sie bewusst Ihre Beckenbodenmuskulatur auf Stufe 2 an. Halten Sie die Spannung über einige Atemzüge an und lösen Sie sie dann wieder ganz bewusst.
- Spannen Sie Ihren Muskel während einer Ausatmung bewusst auf Stufe 2 an. Halten Sie die Spannung einige Atemzüge – und nun lösen Sie ganz bewusst Ihre Anspannung wieder.

ÜBUNG 3:

Antippen = ganz leichtes, rhythmisches Anspannen und Loslassen in Stufe 1

- 5 x 3
- 7 x 3

Bitte besprechen Sie die Steigerungen mit Ihrem Therapeuten. Die drei Spannungsstufen für Ihre Übungen finden Sie auf der vorhergehenden Seite.

KRÄFTIGUNG

Das Kräftigungsprogramm beinhaltet die Elemente: Beckenbeweglichkeit, Rhythmisches Anspannen und Loslassen sowie die Dauerspannung.

ÜBUNG 1:

Kniebeugen, Beckenboden anspannen

- Stufe 1: Kniebeugen 3 x mit Beckenbodenspannung oder
- Stufe 2: Kniebeugen 3 x mit Beckenbodenspannung
- Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig ein und aus

ÜBUNG 2:

Becken heben in Rückenlage

- Beine anstellen – Beckenboden anspannen
- Becken heben – Spannung halten weiteratmen – Becken senken – Beckenboden entspannen
- 3 x 3 Wiederholungen

INTEGRATION IN DEN ALLTAG

Die Beckenbodenmuskulatur benötigen Sie in Alltagssituationen wie z. B. beim Treppensteigen, bei Veränderungen der Körperposition, beim Anheben von schweren Gegenständen oder beim Einsteigen ins Auto. Deshalb empfehlen wir Ihnen, das Training des Beckenbodens in den Alltag möglichst von Anfang an einzubeziehen. Hierbei sollten Sie vor allem die Situationen üben, die im Alltag am ehesten zur Inkontinenz führen. Die Haltung bestimmt die Grundspannung.

ATMUNG UND ENTSPANNUNG

Bitte beachten Sie, dass Sie diese Übungen ohne Anspannung der Beckenbodenmuskulatur durchführen. Diese Übungen sollten Sie vor allem am Wochenende und in einer Phase, in der sich die Inkontinenz verstärkt hat, durchführen.

Zu einer Verschlechterung der Inkontinenz kommt es vor allem bei Überanstrengung der Beckenbodenmuskulatur durch zu viel Training. Generell empfehlen wir Ihnen, dass Sie sich einmal am Tag 15 bis 30 Minuten Zeit nehmen und z. B. ein »entspanntes Mittagspäuschen« einplanen.

ÜBUNG 1:

Bauchatmung: Lassen Sie den Atem bis in den Bauchraum fließen. Atmen Sie dabei ruhig und gleichmäßig und spüren Sie nach, wie sich die Bauchdecke bei der Einatmung hebt und bei der Ausatmung wieder senkt. Dies geschieht ganz von allein, ohne Ihr Zutun.

ÜBUNG 2:

Blase und Beckenboden mit dem Atem austreichen: Stellen Sie sich vor, Sie lassen Ihren Atem bis zum Beckenboden fließen und in Gedanken streicht jeder Atemzug angenehm entspannend

über Ihre Blase und den Beckenboden. Sie können sich hierbei auch ein leichtes Massieren vorstellen.

ÜBUNG 3:

Atemübung in Bet-Stellung (Entlastungshaltung für die Blase):

Sie knien auf dem Boden. Neigen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne und stützen Sie sich auf den Unterarmen ab. Legen Sie Ihre Stirn bequem auf die Hände. Lassen Sie Ihren Atem bis in den Beckenboden fließen. Stellen Sie sich vor, dass Sie dabei mit Ihrem Atem entspannend über Blase und Beckenboden streichen oder diesen leicht massieren.

ÜBUNG 4:

Scheibenwischer: Führen Sie diese Übung liegend mindestens eine Minute lang durch. Ihre Beine sind ausgestreckt und leicht geöffnet. Drehen Sie locker, leicht und relativ schnell beide Beine gemeinsam nach rechts und links. Ihr Becken darf sich weich und harmonisch mitbewegen.

ÜBUNG 5:

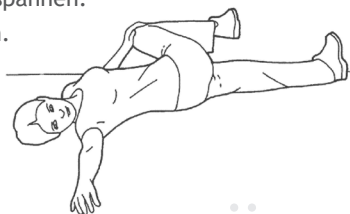
Beckenuhr: Führen Sie diese Übung mindestens fünf Minuten lang durch. Sie liegen mit locker angestellten Beinen auf dem Rücken. Ihre Augen sind geschlossen. Stellen Sie sich unter Ihrem Becken ein großes Ziffernblatt vor. Stellen Sie sich vor, es wäre Richtung Bauchnabel zwölf Uhr, Richtung Steißbein sechs Uhr. Schaukeln Sie mit Ihrem Becken zwischen zwölf Uhr und sechs Uhr in lockeren kleinen Bewegungen nach oben und unten. Stellen Sie sich vor, es wäre rechts und links auf dem Ziffernblatt drei Uhr und neun Uhr. Schaukeln Sie Ihr Becken leicht und locker nach drei Uhr und neun Uhr (nach rechts und links). Lassen Sie Ihr Becken spielerisch im Uhrzeigersinn und auch entgegengesetzt kreisen. Der Bewegungsimpuls geht bei der Beckenuhr von Ihrem Becken aus und nicht von den Beinen. Führen Sie bei der Beckenuhr zunächst die Richtung aus, die Ihnen am lockersten gelingt. Probieren Sie dann immer wieder ohne Zwang die anderen Richtungen aus, bis Sie nach einiger Zeit feststellen, dass auch diese Richtungen weich und harmonisch geworden sind.

Schräge Bauchmuskulatur

Rückenlage, ein Fuß aufgestellt. Mit der gegenüberliegenden Hand das angebeugte Knie über das andere Bein hinweg Richtung Boden ziehen. Den freien Arm gestreckt zur Seite legen, den Kopf zur gleichen Seite drehen. Das Dehngefühl entsteht in der Muskulatur des Lendenbereiches und im Gesäß.

Ca. 20 Sekunden dehnen – entspannen.

Die Übung ___ mal wiederholen.



Übung für
Ihre Beweglichkeit

WIR LASSEN SIE AUCH NACH DER REHA NICHT ALLEINE

Wir beraten Sie vertrauensvoll zu Beckenboden- und Sexualstörungen. Hilfsmittel können erprobt werden. Außerdem geben wir Ihnen Tipps für Ihr individuelles Übungsprogramm, sodass Sie auch nach der Rehabilitation weitertrainieren können.

Ihr PASSAUER WOLF-Team



UNSERE MEDIZINISCHEN SCHWERPUNKTE:

- 1 **NEUROLOGIE • AKUTBEHANDLUNG – BEWEGUNGSSTÖRUNGEN, MORBUS PARKINSON**
- 2 **NEUROLOGIE • AKUTBEHANDLUNG – NEUROLOGISCHE FRÜHREHABILITATION**
- 3 **NEUROLOGIE REHABILITATION**
- 4 **ORTHOPÄDIE / TRAUMATOLOGIE**
- 5 **GERIATRIE**

WEITERE SPEZIALGEBIETE:

- 6 **INNERE MEDIZIN / KARDIOLOGIE**
- 7 **HNO-PHONIATRIE**
- 8 **UROLOGIE / ONKOLOGIE**
- 9 **ABENTEUER R•O•T (LEBENSSTIL-MEDIZIN, GESUNDHEITSFÖRDERUNG, PRÄVENTION ...)**

WOHNEN

Im Passauer Wolf wohnen Sie auch als gesetzlich Versicherter in schönem Ambiente, weil wir davon überzeugt sind, dass das Umfeld und Ihr Wohlgefühl die Genesung unterstützen. Für alle, die sich das Besondere leisten wollen und exklusiven Komfort genießen möchten, haben wir die Exklusivangebote »Privat-« und »Privat plus« entwickelt. Machen Sie Ihre Reha zu etwas ganz Besonderem.

passauerwolf.de • pwlebensart.de



PASSAUER WOLF BAD GÖGGING

Am Brunnenforum 5
93333 Bad Gögging
Telefon +49 9445 201-0
E-Mail bad-goegging@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF BAD GRIESBACH

Bürgermeister-Hartl-Platz 1
94086 Bad Griesbach-Therme
Telefon +49 8532 27-0
E-Mail bad-griesbach@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF NITTENAU

Eichendorffstraße 21
93149 Nittenau
Telefon +49 9436 950-0
E-Mail nittenau@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF INGOLSTADT

Krumenauerstraße 38
85049 Ingolstadt
Telefon +49 841 88656-0
E-Mail ingolstadt@passauerwolf.de

PASSAUER WOLF REGENSBURG

Freiraum R•O•T mit Institut für angewandte Lebensstil-Medizin
Am alten Schlachthof 1
93055 Regensburg
Telefon +49 8532 27-3333
E-Mail regensburg@passauerwolf.de