

Blasen- und Beckenbodentraining

für Männer



Informationen über die Inkontinenz

Inkontinenz – das millionenfach tabuisierte Leiden

Möglicherweise fühlen Sie sich mit Ihren Beschwerden mutterseelenallein. Bislang haben Sie aus Scham davor zurückgeschreckt, mit jemandem über Ihre überaktive Blase zu sprechen. Weder Ihre Ärztin/Ihr Arzt noch Ihre Familie, Ihre Freunde oder Arbeitskollegen wissen etwas von Ihren Problemen.

Die überaktive Blase ist häufiger verbreitet als man denkt

Rund 17 Prozent der über Vierzigjährigen oder rund 560'000 Personen in der Schweiz sind betroffen.¹

Betroffen sind nicht nur ältere Männer. Mit zunehmenden Alter nimmt die Häufigkeit stark zu, die Beckenbodenmuskulatur wird schwächer und die Prostata verändert sich. Bei einer Vergrößerung der Prostata wird die Harnröhre und Blasenausgang zunehmend eingeengt. Deshalb muss die Blase den Urin gegen einen höheren Widerstand auspressen, Resturin verbleibt in der Blase, was zu einer Reizung der Blase mit ihren typischen Beschwerden führt.

Das wussten Sie nicht? Kein Wunder. Wie für Sie, sind auch für andere Betroffene Blasenprobleme noch immer ein Tabu-Thema.

Inhalt

Welche Formen der Inkontinenz gibt es?	3
Wie ist der Beckenboden aufgebaut?	4
Wie werden die Muskeln angespannt?	4
Übungen für die Blutzirkulation im Unterleib	5/6
Beckenbodenübungen für Anfänger	7
Beckenbodenübungen für Fortgeschrittene.....	8
Funktionstraining	9
Blasentraining	10/11
Die erektile Dysfunktion (Impotenz oder partielle Impotenz)	12

¹ Milsom I, Abrams P, et al. How widespread are the symptoms of an overactive bladder and how are they managed? A population-based, prevalence study. BJU Int. 2001 Jun; 87(9):760-766

Welche Formen der Inkontinenz gibt es?

Die häufigsten Inkontinenzformen sind: Stress- und Belastungsinkontinenz, Dranginkontinenz sowie Überlaufinkontinenz.

Stressinkontinenz oder Belastungsinkontinenz tritt bei körperlicher Belastung wie Husten, Niesen, Joggen usw. auf. Diese Form der Inkontinenz kann auch durch eine geschwächte Beckenbodenmuskulatur oder nach einer Prostataoperation auftreten. Ein Training des Beckenbodens kann in beiden Fällen die Inkontinenz lindern oder beheben.

Unter **Dranginkontinenz** versteht man einen kaum zu unterdrückenden Harndrang mit Urinabgang. Dabei kommt es zu einer nicht zu beeinflussenden Blasenkontraktion oft bereits bei einer geringen Füllmenge. Durch den nicht zu unterdrückenden (imperativen) Harndrang kommt es zum unfreiwilligen Urinverlust.

Blasentraining und eine medikamentöse Behandlung zur Beruhigung der Blase sind wichtige Behandlungsschritte.

Bei der **Überlaufinkontinenz** liegt eine Blasenentleerungsstörung vor, die im Wesentlichen auf zwei Ursachen beruht:

Überlaufinkontinenz aufgrund einer Obstruktion: Bei der obstruktiven Überlaufinkontinenz wird der Blasenausgang durch ein Hindernis verengt oder versperrt. Der Blasenmuskel kann die Behinderung des Blasenabflusses trotz einer Erhöhung des Druckes nicht überwinden und es kommt zur schleichenden Überdehnung des Blasenmuskels. Bei Männern entsteht dies oft infolge einer gutartigen Vergrößerung der Prostata im Alter (Benigne Prostatahyperplasie, BPH), welche die Harnröhre zudrückt.

Überlaufinkontinenz aufgrund eines schwachen Blasenmuskels: Ursache dieser Form der Überlaufinkontinenz ist eine Unteraktivität der Blasenmuskulatur. D.h. der Blasenmuskel besitzt nicht ausreichend Kraft, um in der Entleerungsphase die Blase restharnfrei zu entleeren. Aufgrund neurologischer Erkrankungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente ist der Blasenmuskel in seiner Funktion eingeschränkt. Dadurch füllt sich die Blase bis sie «überläuft».

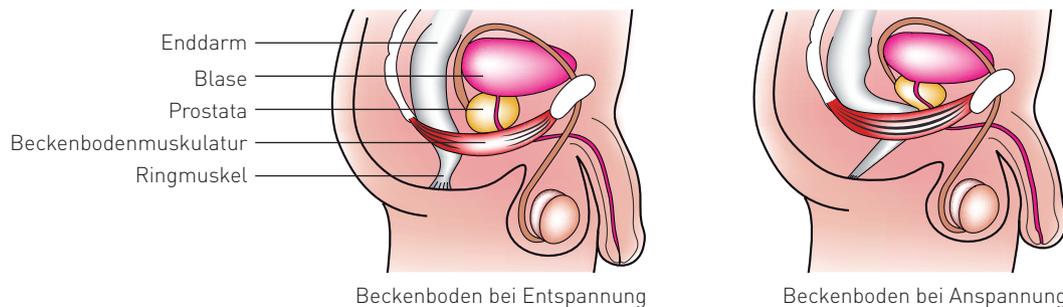
Wie ist der Beckenboden aufgebaut?

Der Beckenboden liegt wie eine straff gespannte Hängematte im unteren Becken. Er besteht aus drei Muskelschichten, Bändern und Bindegewebe, und ist die untere Begrenzung des Beckenkanals. Der Beckenboden ist nur ca. 1 mm dick, gibt dem Unterleib (Blase und Enddarm) Halt und sorgt dafür, dass Harnröhre und Anus geschlossen bleiben.

Wie werden die Muskeln angespannt?

Den Beckenboden sieht und spürt man nicht. Trotzdem kann man lernen, die Muskeln des Beckenbodens willkürlich zu bewegen und durch ein gezieltes Training zu stärken. Ein Beckenbodentraining umfasst sowohl Spannungs- als auch Entspannungsübungen.

Beim Anspannen der Muskeln spüren Sie, dass sich Hoden und Penis leicht anheben. Einige können die Muskeln 2 Sekunden angespannt halten, andere 8 bis 10 Sekunden. Beim Training des Beckenbodens ist es wichtig, die Beckenbodenmuskeln isoliert ohne Hilfe der Bauch- und Gesäßmuskeln anzuspannen. So vermeidet man, die «falschen» Muskeln zu trainieren. Die Übungen werden in der Regel mehrmals wiederholt. Wichtig ist, dass man während des Trainings nicht den Atem anhält, sondern die Übungen mit der Atmung kombiniert. Atmen Sie während der Anspannungsübungen ganz normal. Auch die Pausen sind wichtig. Dabei können sich die Muskeln entspannen und sich auf die nächste Übung vorbereiten.



Übungen für die Blutzirkulation

Übungen für die Blutzirkulation im Unterleib erhöhen die Wirkung des Beckenbodentrainings. Wenn Sie diese Übungen vor dem Beckenbodentraining durchführen, fällt Ihnen die Anspannung leichter und sind vor allem dann sinnvoll, wenn Sie vor kurzem operiert wurden.

- 1 Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken. Atmen Sie 5 Mal tief in den Bauch ein.



- 2 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie das Gesäss so weit an, bis Oberschenkel und Oberkörper eine Linie bilden. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang. Entspannen Sie Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.



- 3 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie ein Bein an und kreisen Sie 20 Mal mit dem Fuss. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Übungen zum Aktivieren der Venenpumpe zur Förderung der Blutzirkulation

- 4 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie beide Beine an und schütteln Sie sie 20 Sekunden lang.



- 5 Nehmen Sie die Position von Übung 1 ein. Heben Sie ein Bein an und greifen Sie mit beiden Händen in die Kniekehle. Beugen und strecken Sie das Bein 10 Mal. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



- 6 Stützen Sie sich auf Knie und Ellenbogen. Halten Sie die Position 1 Minute. Achten Sie auf einen geraden Rücken. Atmen Sie 5 Mal tief ein.



Nach diesen Übungen beginnen Sie mit dem Beckenbodentraining.

Beckenbodenübungen für Anfänger

1 Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf den Rücken, die Füße auf dem Boden. Kneifen Sie die Schliessmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Sie spüren einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken.

1. Halten Sie die Spannung 2 Sekunden lang.
Entspannen Sie sich. 2 Sekunden Pause.
Wiederholen Sie die Übung 20 Mal.

2. Halten Sie die Spannung 5 Sekunden lang.
5–10 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die
Übung 10–20 Mal oder so lange bis Ihre
Beckenbodenmuskeln ermüdet sind.



Denken Sie daran: Sie müssen spüren wie sich die Muskeln entspannen. Ist das nicht der Fall, sind die Muskeln ermüdet, und Sie müssen das Training abbrechen.

2 Sie können diese Übungen auch auf der Seite liegend, mit angewinkelten Beinen durchführen. Denken Sie daran, zwischen rechter und linker Seite abzuwechseln.



Beckenbodenübungen für Fortgeschrittene

- 1 Stellen Sie sich aufrecht hin und spreizen Sie leicht die Beine. Kneifen Sie den Schliessmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Muskeln rund um den Anus unterhalb des Beckens leicht anheben und in den Körper hineindrücken. Sie spüren einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken. Halten Sie die Spannung 5–10 Sekunden lang. 10 Sekunden Pause. Wiederholen Sie die Übung 10–20 Mal.



- 2 Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Kneifen Sie den Schliessmuskel zusammen, als wollten Sie den Harnstrahl anhalten. Muskeln rund um den Anus unterhalb des Beckens leicht anheben und in den Körper hineindrücken. Sie spüren einen leichten Zug der Muskeln nach oben und innen im Becken.

1. Halten Sie die Spannung 5–10 Sekunden lang. 10 Sekunden Pause.

Denken Sie daran: Sie müssen spüren können, wie Sie sich entspannen. Wenn Ihnen das nicht gelingt, haben Sie die Spannung zu lange gehalten. Wiederholen Sie die Übung 10–20 Mal.

Sie sollten bei dieser Übung am besten alle drei Sitzhaltungen abwechselnd einnehmen: nach vorn gebeugt, senkrecht oder auf dem Stuhl zurückgelehnt sitzend.

2. Halten Sie die Spannung 30 Sekunden lang. 30 Sekunden Pause. 1 Wiederholung.



Führen Sie diese Übungen 2 Mal täglich durch.

Beenden Sie das Training, wenn Ihre Beckenbodenmuskulatur ermüdet.

Funktionstraining

- 1 Sich auf einen Stuhl setzen. Die Muskeln des Beckenbodens anspannen. Aufstehen. Muskeln erneut anspannen und hinsetzen. Diese Übung 5 Mal wiederholen.

Funktionstraining bedeutet, dass Sie lernen, die Muskeln anzuspannen, bevor der Beckenboden belastet wird. Jedes Mal, wenn Sie die Bauchmuskeln anspannen, erhöht sich der Druck auf den Beckenboden.

Das heißt, Sie müssen die Beckenbodenmuskeln anspannen beim:

- Husten und Niesen
- Heben
- Training der Bauchmuskeln
- Aufstehen

Was ist das Ziel des Trainings?

Die Muskeln des Beckenbodens 8–10 Sekunden lang angespannt halten und dies 8–10 Mal wiederholen zu können.

Lernen daran zu denken, die Muskeln vor dem Husten, Niesen und Heben sowie vor dem Aufstehen von einem Stuhl, Aussteigen aus dem Auto und bei Harndrang anzuspannen.



Blasentraining

Blasentraining hilft Ihnen die Harnblase zu kontrollieren, sodass Ihre Blase nach und nach grössere Urinmengen fassen kann. Voraussetzung für ein gutes Ergebnis ist, dass Sie gleichzeitig auch Ihren Beckenboden trainieren.

Eine weitere Voraussetzung ist, dass Sie Ihre Blase bei jedem Urinieren vollständig entleeren können. Es sollte kein Harn mehr in der Blase sein, nachdem Sie Wasser gelassen haben. Wenn Ihre Prostata vergrössert ist, kann sich nach dem Wasserlassen noch Restharn in der Blase befinden. Ihr Arzt kann feststellen, ob Ihre Prostata vergrössert ist.

Die Normalwerte für eine Blase:

- 5–7 Mal Wasserlassen im Laufe eines Tages.
- 0–1 Mal Wasserlassen pro Nacht.
- Morgens kann die Blase bis zu 5–6 dl Flüssigkeit enthalten.
- Den übrigen Tag 2–3 dl bei jedem Wasserlassen.

Wir empfehlen Ihnen, täglich 1–2 Liter zu trinken, einschliesslich Kaffee und Tee. Trinken Sie vor allem tagsüber und hören Sie abends frühzeitig auf.

Was ist das Ziel des Blasentrainings?

- Dass Sie nur alle 2–3 Stunden auf die Toilette müssen.
- Dass Sie nur 1 Mal pro Nacht zum Wasserlassen aufstehen müssen.
- Dass Sie höchstens 7 Mal am Tag Wasserlassen müssen.
- Dass Sie auf dem Weg zur Toilette kein Urin verlieren.

Bitte bedenken Sie, dass das Training Ihrer Blase Zeit und Geduld erfordert. Meistens dauert es 3 Monate, bevor sich eine Wirkung zeigt.

Anzeichen einer überaktiven Blase:

- Sie spüren starken Harndrang, der schwer zu kontrollieren ist.
- Sie müssen häufig auf die Toilette.
- Sie wissen, wo überall Toiletten sind.
- Das Wasserlassen erfolgt in kleinen Mengen.

Was soll ich tun, wenn der Drang zum Wasserlassen sich meldet?

- Stehen Sie still.
- Unterdrücken Sie den Harndrang, indem Sie den Beckenboden anspannen. Halten Sie die Spannung 20–30 Sekunden lang. Dabei entspannen sich die Blasenmuskeln und der Harndrang verschwindet.

- Denken Sie an irgendetwas anderes als an Ihren Harndrang und den Wunsch die Toilette aufzusuchen.

So können Sie den Harndrang zum Verschwinden bringen

Es erfordert viel Willenskraft, den Kampf gegen die Blase zu gewinnen. Sie sind es schon lange gewohnt auf ihre Signale zu hören und laufen jedes Mal zur Toilette, wenn die Blase dies fordert. Aber das soll sich jetzt ändern. Sie sollen selbst bestimmen, wann Sie zur Toilette gehen. Auch wenn Sie schon mit gezückten Türschlüsseln nach Hause kommen!

Ein guter Rat: Suchen Sie sich etwas zum Festhalten – z.B. einen Tisch oder einen Türrahmen. Stellen Sie sich mit angespannten Wadenmuskeln auf die Zehen. Das unterdrückt die Signale an das Gehirn, sodass Sie es rechtzeitig zur Toilette schaffen.

Wie kann ein Trainingsprogramm aussehen?

- Beginnen Sie damit, den Toilettengang 5 Minuten lang hinauszuzögern.
- Dann versuchen Sie, den Toilettengang 10 Minuten lang hinauszuzögern.
- Erhöhen Sie die Zeitspanne, bis Sie 3 Stunden zwischen den Toilettengängen erreicht haben.

Einige gute Ratschläge zum Wasserlassen:

- Sorgen Sie beim Sitzen auf der Toilette für eine gute Unterstützung der Oberschenkel. Stellen Sie die Füße auf dem Boden oder einer Fussbank ab.
- Nehmen Sie sich Zeit.
- Es ist wichtig, dass Sie die Blase jedes Mal vollständig entleeren.
- Üben Sie beim Wasserlassen keinen Druck aus.
- Lassen Sie den Urin wie von selbst fließen.
- Wenn kein Urin mehr kommt, stehen Sie auf, gehen Sie ggf. ein wenig herum und versuchen Sie dann erneut Wasser zu lassen.
- Wiederholen Sie den Vorgang, bis sich kein Urin mehr in der Blase befindet.

So erreichen Sie:

- Eine gründlichere Entleerung der Blase.
- Ein vermindertes Risiko für Harnwegsinfektionen.
- Längere Zeitspannen, bevor Sie das nächste Mal Wasser lassen müssen.

Die erektile Dysfunktion (Impotenz oder partielle Impotenz)

Untersuchungen in verschiedenen Ländern zeigten: Erektionsprobleme sind viel weiter verbreitet als allgemein angenommen wird. Die Häufigkeit der erektilen Dysfunktion ist sehr stark altersabhängig. In einer grossen Studie mit 28'000 Männern trat bei 7 % der 20–29-Jährigen, bei 48 % der 50–59-Jährigen und bei 64 % der 70–79-Jährigen eine erektile Disfunktion auf. In der Schweiz gibt es schätzungsweise 300'000 Männer, die von Erektionsproblemen betroffen sind.²

Ursache hierfür können Zivilisationskrankheiten wie Diabetes II, Bluthochdruck und Fettleibigkeit sein. Darüber hinaus kann die Einnahme von Medikamenten und Alkohol zu erektiler Dysfunktion führen.

Beckenboden-Trainingsprogramm zur Behandlung der erektilen Dysfunktion:

- Die Beckenbodenmuskeln im Liegen 3 Mal mit voller Kraft anspannen.
- Danach die Muskeln im Sitzen 3 Mal mit voller Kraft anspannen.
- Schliesslich die Muskeln im Stehen 3 Mal mit voller Kraft anspannen.



Darüber hinaus sollten Sie üben, den Beckenboden beim Gehen mit halber Kraft anzuspannen. Führen Sie diese Übungen 2 Mal täglich für 3 Monate durch.

² http://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Erektionsprobleme_Erektile_Dysfunktion_ED_Impotenz.php

Mit besten Empfehlungen Ihres Arztes/Ihrer Ärztin

Praxisstempel

Weiterführende Informationen

Auf www.inkontinex.ch (Schweizerische Gesellschaft für Blasenschwäche, Gewerbestrasse 12, CH-8132 Egg, Tel. 044 994 74 30, Fax 044 994 74 31) finden Sie weitere Informationen zum Thema Inkontinenz, Hinweise über Veranstaltungen, Links zu Blasen- und Beckenbodenzentren sowie zu den Förderkreisen.

Herausgeber: Astellas Pharma AG



Mit freundlicher Unterstützung von Frau Hanne Ryttergaard, Physiotherapeutin & Urotherapeutin und Astellas Pharma Schweden.