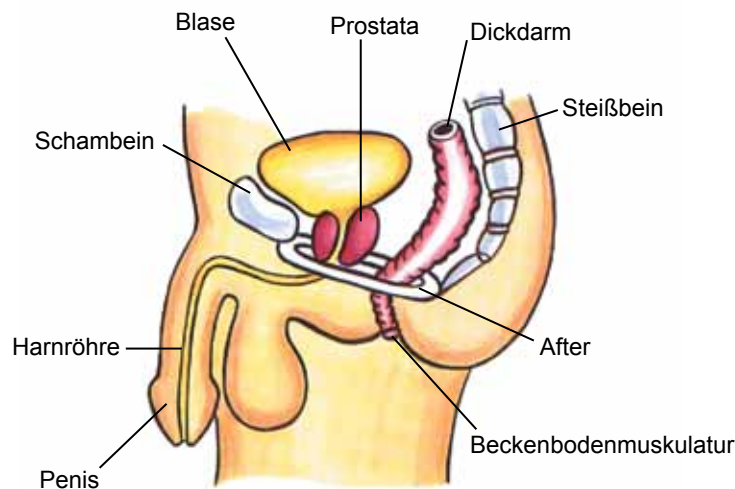




WAS IST DIE BECKENBODENMUSKULATUR?

Der Beckenboden besteht aus Muskel- und anderen Gewebeschichten. Diese Schichten erstrecken sich wie eine Hängematte vom Steißbein bis zum Schambein.

Die männliche Beckenbodenmuskulatur stützt die Blase und den Darm (Dickdarm). Die Harnröhre und der After führen durch die Beckenbodenmuskulatur. Die Beckenbodenmuskulatur hilft bei der Kontrolle von Blase und Darm sowie bei sexuellen Funktionen mit. Es ist wichtig, dass die Beckenbodenmuskulatur stark bleibt.



WARUM SOLL ICH MEINE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

Männer aller Altersgruppen brauchen eine starke Beckenbodenmuskulatur.

Die Beckenbodenmuskulatur kann geschwächt werden durch:

- Operationen zur Korrektur von Blasen- oder Darmproblemen;
- Verstopfung;
- Übergewicht;
- schweres Heben;
- lang anhaltendes Husten (wie zum Beispiel Raucherhusten, Bronchitis oder Asthma); oder
- Mangel an Fitness.

Männer mit Stressinkontinenz – das heißt Männer, die sich beim Husten, Niesen oder aktiven Bewegungen nass machen – werden merken, dass Übungen für die Beckenbodenmuskulatur dieses Problem beseitigen helfen.

Training für die Beckenbodenmuskulatur kann außerdem hilfreich sein für Männer, die öfter ein dringendes Bedürfnis haben, zu urinieren (Dranginkontinenz).

Männer, die Probleme mit der Stuhlkontrolle haben, können sehen, dass Training für die Beckenbodenmuskulatur den Muskel stärkt, der den After verschließt. Dieser Muskel ist Teil der Beckenbodenmuskulatur.



WO IST MEINE BECKENBODENMUSKULATUR?

Zuerst müssen Sie herausfinden, welche Muskeln Sie trainieren müssen.

1. Setzen oder legen Sie sich hin und entspannen Sie die Muskeln Ihrer Oberschenkel und Ihres Gesäßes. Ein Handspiegel kann Ihnen bei der Beobachtung der Bewegungen Ihrer Beckenbodenmuskulatur helfen.
2. Spannen Sie den Muskelring um Ihren After so an, als ob Sie Flatulenz vermeiden wollten. Dann entspannen Sie ihn wieder. Wechseln Sie mit Anspannen und Entspannen einige Male ab, bis Sie sicher sind, die richtigen Muskeln gefunden zu haben. Versuchen Sie, Ihr Gesäß nicht anzuspannen.
3. Wenn Sie zum Urinieren zur Toilette gehen, versuchen Sie, den Urinstrahl zu stoppen und dann wieder in Gang zu bringen. Tun Sie dies, um zu lernen, welches die richtigen Muskeln sind – aber nicht öfter als einmal pro Woche. Wenn Sie es häufiger tun, kann es zu Schwierigkeiten bei der Entleerung Ihrer Blase kommen.
4. Stellen Sie sich unbekleidet seitlich vor einen Spiegel. Wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur stark anspannen und angespannt halten, sollten Sie eine Bewegung Ihres Penis nach innen und Ihres Hodensacks nach oben bemerken.

Wenn Sie kein deutliches „Anspannen und Heben“ Ihrer Beckenbodenmuskulatur spüren, oder falls es Ihnen unmöglich ist, Ihren Urinstrahl wie in Punkt 3 besprochen zu kontrollieren, oder falls Sie das in Punkt 4 besprochene Heben Ihres Hodensacks oder Penis nicht sehen können, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zum Funktionieren zu bringen. Männer mit sehr schwacher Beckenbodenmuskulatur können von Übungen für die Beckenbodenmuskulatur profitieren.

WIE SOLL ICH MEINE BECKENBODENMUSKULATUR TRAINIEREN?

Nun da Sie spüren, wie die Muskeln funktionieren, können Sie:

- Spannen und ziehen Sie die Muskeln um Ihre Harnröhre und Ihren After gleichzeitig an und **HEBEN** Sie sie nach innen. Jedes Mal wenn Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur anspannen, sollten Sie das Gefühl des „Anhebens“ empfinden. Versuchen Sie, sie fest angespannt zu halten, während Sie bis 8 zählen. Nun entspannen Sie wieder. Sie sollten die „Entspannung“ deutlich fühlen.
- Wiederholen Sie (Anspannen und Heben) und entspannen Sie wieder. Es ist am besten, zwischen jeder Anspannung der Muskeln etwa 8 Sekunden auszuruhen. Wenn Sie die Anspannung nicht 8 Sekunden lang halten können, dann tun Sie dies, solange es Ihnen möglich ist.
- Wiederholen Sie das „Anspannen und Heben“ sooft Sie können, bis zu einer Grenze von 8 bis 12 Anspannungen.
- Versuchen Sie, drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen mit Pausen dazwischen durchzuführen.
- Wiederholen Sie den gesamten Trainingsplan (drei Sätze von 8 bis 12 Anspannungen) jeden Tag, wenn Sie liegen, sitzen oder stehen.

ÜBUNGEN FÜR DIE MÄNNLICHE BECKENBODENMUSKULATUR

Während Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur trainieren, sollten Sie:

- weiter atmen;
- nur anspannen und anheben;
- NICHT das Gesäß anspannen; und
- die Oberschenkel entspannt halten.

MACHEN SIE IHRE ÜBUNGEN FÜR IHRE BECKENBODENMUSKULATUR SORGFÄLTIG

Eine geringere Anzahl guter Anspannungen ist besser als eine Menge halbherziger! Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie die Anspannungen richtig machen, oder wenn Sie nach 3 Monaten noch keine Verbesserung Ihrer Symptome bemerken, wenden Sie sich um Hilfe an Ihren Arzt, Physiotherapeuten oder Kontinenzpfleger.

MACHEN SIE DIE ÜBUNGEN ZU EINEM TEIL IHRES TÄGLICHEN LEBENS

Wenn Sie gelernt haben, wie die Übungen für die Beckenbodenmuskulatur richtig zu machen sind, sollten Sie sie möglichst jeden Tag durchführen. Konzentrieren Sie sich voll auf jeden Satz Anspannungen. Machen Sie Ihre Übungen immer zu einer bestimmten Zeit, zum Beispiel nachdem Sie auf der Toilette waren, während Sie etwas trinken oder wenn Sie im Bett liegen.

Andere hilfreiche Dinge für Ihre Beckenbodenmuskulatur:

- Lassen Sie sich beim Anheben von schweren Lasten helfen.
- Essen Sie Obst und Gemüse und trinken Sie 6 bis 8 Gläser Wasser pro Tag.
- Überanstrengen Sie sich nicht beim Stuhlgang.
- Befragen Sie Ihren Arzt zum Thema Heufieber, Asthma und Bronchitis zur Erleichterung von Niesen und Husten.
- Halten Sie Ihr Gewicht innerhalb des richtigen Bereichs für Ihre Größe und Ihr Alter.

SUCHEN SIE HILFE

Wenn Sie nichts unternehmen, verschwindet das Problem nicht einfach von selbst. Und es kann noch schlimmer werden.

Jedes Blasen- oder Stuhlkontrolleproblem, egal wie geringfügig, muss betreut werden. Es gibt fast immer eine Hilfsmöglichkeit.

Rufen Sie das Expertenberatungspersonal bei der Nationalen Telefonauskunftsstelle für Kontinenz an und erhalten Sie kostenlose:

- Informationen;
- Ratschläge; und
- Merkblätter.

Kostenlose Telefonnummer 1800 33 00 66 (8:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Montags bis Freitags), oder

Besuchen Sie diese Webseite: www.bladderbowel.gov.au

Die Telefonauskunftsstelle wird über die National Continence Management Strategy der Commonwealth-Regierung finanziert und durch die Continence Foundation of Australia verwaltet.

Geltende Gebühren werden für Anrufe von Mobiltelefonen berechnet.