



Übungsblatt nach Senkungsoperationen

Liebe Patientin

Durch die vermehrte Ruhe bedingt durch die Operation sind Kreislauf und Atmung reduziert.

Um Ihre Belastbarkeit zu normalisieren, können Sie folgende zwei Übungen durchführen

Kreislaufanregung

Rückenlage

Beine gestreckt

- ▶ Führen Sie mit beiden Fußspitzen 30 kräftige Fuß-tretbewegungen durch, so dass die Wadenmuskulatur arbeitet.

Wiederholen Sie die Übung 4-5 mal hintereinander und mehrmals über den Tag verteilt.

Atemübung

Bitte denken Sie auch daran, mehrmals täglich bewusst durchzuatmen. Dabei können Sie Ihre Hände seitlich an Ihren Brustkorb oder auf Ihren Bauch legen, um die Atembewegung zu spüren.

- ▶ Lassen Sie den Atem fließen und führen Sie die Übung im eigenen Rhythmus durch.

Auch durch längere Gehstrecken erfolgt eine Atemanregung.

Sprechen Sie mit Ihrem behandelnden Arzt, ab wann Sie Ihre

Vier Wochen nach der Operation

Vier Wochen nach der Operation können Sie mit den folgenden drei Übungen beginnen

Erspüren des Beckenbodens

Rückenlage

Beine entspannt abgelegt oder angestellt

- ▶ Ziehen Sie Ihre Scheide in raschem Rhythmus leicht nach innen hoch und lassen wieder los („Blinzeln“ bzw. „Zwinkern“).

Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich, jeweils 4-5 mal.

Bitte achten Sie darauf, dass die Bauch- und Pomuskulatur dabei entspannt bleibt.

Reaktivieren des Beckenbodens

Rückenlage

Beine entspannt abgelegt oder angestellt

- ▶ Atmen Sie ruhig und entspannt ein.
- ▶ Während der Ausatemphase versuchen Sie Ihr Schambein in Richtung Nabel zu ziehen, so dass sich Ihre Lendenwirbelsäule Richtung Unterlage bewegt.
- ▶ Beim Einatmen lösen Sie die Spannung wieder.

Wiederholen Sie diese Übung mehrmals täglich, jeweils 4-5 mal.

Sobald Sie Ihren Beckenboden deutlich spüren, können sie die Übungen in jeder Ausgangsstellung durchführen.

em gewohnten Alltag (Heben, Bücken, Tragen, sportlichen Betätigu

Übung „Uhr“

Rückenlage Beide Beine sind angestellt



- ▶ Sie spüren den Kontakt des Kreuzbeins zur Unterlage und stellen sich unter Ihrem Kreuzbein ein Zifferblatt vor.
- ▶ Nun verlagern Sie langsam den Druck des Kreuzbeins auf die Ziffern „6“ „12“ „3“ und „9“.
- ▶ Lassen Sie den Atem fließen und führen Sie die Übung im eigenen Rhythmus durch.

Steigern Sie die Übungen nach eigenem Ermessen.

Allgemein

- ▶ Tragen Sie bequeme Schuhe, die Ihnen Halt geben und eine gute Abrollbewegung ermöglichen.
- ▶ Laufen Sie aufrecht und stimulieren Sie dadurch Ihre Beckenboden- und Rumpfmuskulatur.
- ▶ Durch kalte Güsse oder Waschungen können Sie Ihren Beckenboden ebenfalls stimulieren.
- ▶ Während des Heilungsprozesses sollten Sie in den nächsten Wochen auch auf Bäder verzichten.
- ▶ Beachten Sie, dass auch sexuelle Aktivitäten den Heilungsprozess beeinträchtigen können.

ung usw.) wieder nachkommen können.

Schweres Heben

Schweres Heben sollten Sie möglichst meiden. Um Rücken und Beckenboden zu schonen, gehen Sie beim Heben in leichte Grätsche (oder Schrittstellung) in die Kniebeuge. Spannen Sie den Beckenboden an und atmen sie aus, während Sie sich aufrichten (z.B. uff, hau-ruck).

Entleerung

Blasentleerung

Nehmen Sie sich Zeit zum Entleeren.

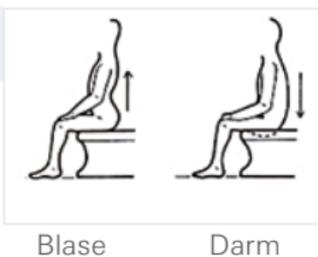
Sitzen Sie zur Blasentleerung aufrecht, entspannen Sie Ihren Beckenboden und lassen Sie den Harnstrahl laufen.

Weiterhin sollten Sie **keinesfalls den Harnstrahl** während

des Wasserlassens unterbrechen, da dieses in keiner Weise den Beckenboden trainiert, sondern nur die Strukturen der Blasenschließmuskulatur schädigen kann.

Stuhlentleerung

Durch Kippen des Beckens nach hinten oder Anlehnen erreichen Sie die günstigste Ausgangsstellung zur Entleerung Ihres Darmes.



Tipp Husten und Niesen

Husten und Niesen belasten den Beckenboden. Durch den Druckaufbau kann unfreiwillig Harnverlust auftreten. Husten oder niesen Sie daher „zum Himmel“ oder über die Schulter nach hinten, um den Druck auf Blase und Bauchmuskeln zu vermindern.

Wichtig!

Um den Operationserfolg nicht zu gefährden, sollten Sie in den **ersten 6-8 Wochen nach der OP** (nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt) jede übermäßige Belastung Ihrer Beckenbodenmuskulatur z.B. schweres Heben (max. 5 kg), Beckenboden- und Bauchmuskeltraining, starkes Pressen beim Stuhlgang) vermeiden.

Sportarten die schnelle Stops and Goes, hüpfende und springende Bewegungsfolgen, sowie große Kraftanstrengung erfordern, sollten ebenfalls vermieden werden (Tennis, Squash, usw.). Bevorzugen Sie Sportarten, die keinen Druck oder Erschütterungen auf den Beckenboden ausüben.

Nach den **6-8 Wochen** und sobald Sie Ihren Beckenboden sicher kontrollieren und spannen können, sind alle Ihre gewohnten Aktivitäten wieder möglich (Rücksprache mit dem Arzt).

Empfehlenswert ist die Teilnahme an einer Beckenbodenschulung, um richtiges Alltagsverhalten zu erlernen.

Nach **6 Wochen** können Sie mit der verordneten Beckenbodenschule in einer Praxis beginnen.

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung und wünschen Ihnen alles Gute!

Ihre Abteilung für Physiotherapie

Physiotherapie

Universitätsklinikum Würzburg

Josef-Schneider-Str. 4 · Haus C15 · Raum 1.512

97080 Würzburg

Telefon: +49 0931 201-25675

E-mail: fk_physiotherapie@ukw.de

www.ukw.de/frauenklinik