

# REHASPORT PROSTATA- KREBS

### Übungsbeispiele

#### Beckenbodengymnastik

Beckenbodentraining ist nicht nur für Frauen geeignet. Die therapiebedingten Nebenwirkungen einer Prostatakrebskrankung können durch Training vermindert werden. Eine häufige Nebenwirkung bei Prostatakrebs stellt, aufgrund der Operation, eine Harninkontinenz dar. Das Training der Beckenbodenmuskulatur und das Erlernen beckenbodenfreundlicher Alltagstechniken können die Nebenwirkungen vermindern und dadurch auch einen positiven Einfluss auf die Lebensqualität der Betroffenen haben. Auch bei einer gutartigen Prostatavergrößerung oder einer erektilen Dysfunktion, z. B. durch eine Prostataektomie (Entfernung der Prostata), kann das Beckenbodentraining eine verbessernde Wirkung haben. Eine Ursache kann die Förderung der Durchblutung sein. Ein vor der Operation gesund geführtes Leben und das Training der Beckenbodenmuskulatur, kann die Nebenwirkungen im Anschluss an die Operation vermindern. Es ist daher ratsam bereits vor der Operation mit dem Training zu beginnen. Gymnastische Kräftigungsübungen für die Beine und den Rücken sollten das Beckenbodentraining ergänzen.

Bevor man mit einem gezielten Beckenbodentraining beginnt, ist es wichtig, dass die Teilnehmer wissen, wie man die Beckenbodenmuskulatur aktiviert, um einen Trainingseffekt zu erzielen. Dazu existieren verschiedene Möglichkeiten, sich die Anspannung des Beckenbodens bildhaft vorzustellen. Einige Beispiele sind:

- „Nuts to the Guts“ (Hoden in Richtung Eingeweide ziehen)
- Penis-Spitze nach innen ziehen
- Im Sitzen mit dem Gesäß „Murmeln greifen“
- In Rückenlage mit dem Gesäß „Blumenpflücken“

Daran anschließend hat es sich für die Beckenbodengymnastik bewährt, mit Übungen im Sitzen zu beginnen. Anschließend können Übungen im Liegen, im Stand sowie mit Lagewechsel und abschließend Übungen in Bewegung durchgeführt werden.

## 1. Beckenboden wahrnehmen mit Pezziball

### Ziel:

Bewusste Wahrnehmung des Beckenbodens

### Beschreibung:

Setzen Sie sich auf einen prall aufgepumpten Pezziball und bewegen oder kreisen Sie das Becken in verschiedene Richtungen. Der Beckenboden liegt dabei direkt auf der Balloberfläche. Versuchen Sie nun den Damm „nach innen“ in den Körper zu ziehen oder stellen Sie sich vor unter Ihrem Gesäß liegt eine Murmel, die Sie in sich hineinziehen. So kontrahiert sich die Beckenbodenmuskulatur.



## 2. „Blumenpflücken“ mit dem Gesäß

### Ziel:

Bewusste Wahrnehmung des Beckenbodens

### Beschreibung:

Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden. Die Beine sind hüftbreit angestellt. Stellen Sie sich vor Sie liegen auf einer Blumenwiese und versuchen mit Ihrem Gesäß die Blumen aus der Wiese zu zupfen. Wichtig: Achten Sie dabei auf Ihre Atmung.



## 3. Brücke

### Ziel:

Kräftigung des Beckenbodens

### Beschreibung:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Bein sind hüftbreit angestellt. Drücken Sie ihre Fersen in den Boden. Aktivieren Sie mit der Ausatmung Ihren Beckenboden und heben anschließend das Becken so weit an, bis der Oberkörper und die Oberschenkel eine Linie ergeben. Halten Sie die Spannung für einige Sekunden. Bei der Einatmung senken Sie ihr Becken wieder und lassen die Spannung los. Anschließend wiederholen Sie die Übung ca. 8-12 Mal.



#### Variationen:

- Für einen erhöhten Schwierigkeitsgrad können Sie die Füße weiter nach vorne stellen und somit den Abstand der Füße zum Gesäß vergrößern
- Um die Übung weiter zu steigern können Sie dabei abwechselnd ein Bein abheben

#### Cave:

- Achten Sie darauf nicht in ein Hohlkreuz (Lendenlordose) zu gehen
- Pressatmung vermeiden!

---

## 4. Vierfüßlerstand

#### Ziel:

Kräftigung des Beckenbodens

#### Beschreibung:

Gehen Sie in den Vierfüßlerstand. Die Schultern befinden sich senkrecht über den Händen, die Knie unter der Hüfte. Der Rücken ist gerade. Der Kopf ist in Verlängerung zur Wirbelsäule, der Blick ist auf den Boden gerichtet.

Aktivieren Sie den Beckenboden, ohne dabei zu verkrampfen. Heben Sie die Knie ein bis zwei Zentimeter vom Boden ab. Halten Sie die Position kurz und senken Sie die Knie wieder ab und lösen Sie die Spannung. Wiederholen Sie die Übung 10-12 Mal.

#### Variationen:

- Falls die Übung zu Beginn zu anspruchsvoll ist, können Sie die Ellenbogen auf dem Boden ablegen. Anschließend spannen Sie den Beckenboden an und zeichnen ein Wort mit Ihrem Steißbein in die Luft. Dann lösen Sie die Spannung wieder. Auch diese Übung wiederholen Sie 10-12 Mal.

#### Cave:

- Hohlkreuz (Lendenlordose)
- Pressatmung vermeiden!



---

Das Beckenbodentraining ist von außen schwer zu kontrollieren, daher ist die Selbstkontrolle beim Beckenbodentraining ein entscheidender Faktor, um zu kontrollieren, ob die Übungen richtig durchgeführt werden. Hierzu gibt es verschiedene Möglichkeiten:

**Handkontrolle:** Setzen Sie sich bei einer Übung auf Ihre Hände. Ihre Hände sind so positioniert, dass Sie Ihre Sitzhocker mit den Fingern spüren können. Bei der Anspannung des Beckenbodens können Sie so leichte Veränderungen wahrnehmen. Achten Sie darauf, dass ihre Gesäßmuskulatur locker bleibt.

**Fingerkontrolle:** Platzieren Sie Ihren Zeigefinger auf dem Damm (zwischen Hoden und Anus). Wenn die Beckenbodenmuskulatur angespannt wird, können Sie dort kleine Bewegungen wahrnehmen.

---

## Literatur

Baumann FT, Schüle K. Bewegungstherapie in der Onkologie: Wissenschaftliche Grundlagen, Übungsanleitungen, OTT-Versorgungsmodell. völlig überarbeitet und erweiterte Auflage. Köln: Deutscher Ärzteverlag; 2022. (Neue Aktive Wege).