

## **Gemeinschaftspraxis**

**Dr. med. Christian Haferland / Dipl.-Med. Gerald Urban**

**Fachärzte für Innere Medizin / Gastroenterologie / Proktologie**

02827 Görlitz, Carolusstraße 214

Tel: 03581 / 76801360, Fax: 03581 / 7680-1369

---

## **Selbsthilfe bei Schließmuskel- und Beckenbodenschwäche**

Mit dieser Selbsthilfe kann in vielen Fällen die Wind- und Stuhlkontrolle verbessert werden. Erst wenn sich nach den folgenden Übungen die Entleerungsprobleme nicht bessern, sind weitergehende elektronisch gesteuerte oder sogar operative Maßnahmen angezeigt.

### Muskeltraining

Die folgenden Übungen sollten 2mal täglich und zwar 10mal hintereinander ausgeführt werden – bis zur Muskelermüdung. Muskelanspannung beim Ausatmen (bis 3 zählen), Muskelentspannung beim Einatmen.

1. Training im Alltag Neben dem Training unter 2. – 4. möglichst häufig den Schließmuskel einziehen und möglichst lange halten („Einschlürfen eines Edelsteines in den After“)

#### 2. Training in Rückenlage

a) Beine parallel ausgestreckt. Anspannen des Schließmuskels, Gesäßmuskeln locker lassen („ein heftiger Durchfall muss eingehalten werden“)

b) Beine ausgestreckt überkreuzen, gleiche Übung wie a).

c) Beine angestellt, d.h. in der Hüfte und Knie gebeugt, gleiche Übung wie a).

d) Mit ausgestreckten Beinen das Gesäß von der Unterlage abheben (bis 10 zählen).

#### 3. Training im Sitzen Oberkörper leicht vorneigen.

a) Beine nebeneinander stellen, Training wie unter 2a)

b) Beine überkreuzen, Training wie unter 2a)

c) Fersen gegeneinander pressen und gleichzeitig die Knie auseinander drücken, dabei die Gesäßmuskeln anspannen!

4. Training im Stehen Anspannen des Schließmuskels, die Gesäßmuskulatur locker lassen (wie unter 2a), später gleiche Übungen auch beim Gehen.

### Stuhlregulierung (siehe auch Merkblatt Tipps für festeren Stuhlgang)

Der Stuhl sollte geformt und nicht zu weich sein („kein Kartoffelbrei“). Vorsicht mit magnesiumhaltigem Mineralwasser, Kaffee und Bier.

### Richtiges Stuhlverhalten

- Nur bei Stuhldrang auf die Toilette gehen! (ich „muss müssen“, nicht ich „will müssen“)
- Nicht nachpressen! Keine Zeitung auf dem WC!
- Höchstens 3 Minuten auf der Toilette!

### Keine Beckenbodenbelastungen

- z.B. Joggen, Tennis, Fußball, Springen oder andere Aktivitäten, bei denen die Eingeweide nach unten auf den Beckenboden geschleudert werden und dieser „ausgeleiert“ wird.
- Vorsicht beim Heben schweren Lasten – erst Beckenbodenspannung aufbauen – dann heben.