



# Übungsblatt

Verhalten nach Senkungs- und  
Inkontinenzoperationen

## Liebe Patientin,

durch die vermehrte Ruhe, bedingt durch die Operation, sind Kreislauf und Atmung reduziert. Um Ihre Belastbarkeit zu normalisieren, können Sie folgende Übungen durchführen.

### Kreislaufanregung

**Rückenlage,** Beine gestreckt.

- ▶ Führen Sie mit beiden Fußspitzen 30 kräftige Fußtretbewegungen durch sodass 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.

**Am 2. Tag der Operation können Sie mit den folgenden zwei 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“).

Bitte achten Sie darauf, dass die Bauchmuskulatur dabei entspannt bleibt. Wiederholen Sie die Übung 4-5 mal hintereinander und mehrmals über den Tag verteilt.

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

**Mit folgenden Übungen können Sie sechs Wochen nach der Operation beginnen.**

### 1. Übung

**Rückenlage**, beide Beine sind angestellt. Arme über Kreuz auf den Brustkorb ablegt, Hände ruhen auf den Schultern.

- ▶ Ziehen Sie Ihre Scheide ein, halten Sie die Spannung.
- ▶ Führen Sie in leichten rhythmischen Bewegungen abwechselnd die linke und rechte Schulter in Richtung des gegenüberliegenden Knies.
- ▶ Der Kopf wird dabei in Bewegungsrichtung angehoben.
- ▶ Lassen Sie den Atem ruhig fließen.

Achten Sie bitte darauf, dass Ihre Brustwirbelsäule dabei nicht von der Unterlage abhebt. Wiederholen Sie die Übung 4-5 mal.

### 2. Übung

**Rückenlage**, Beine angestellt. Fußspitzen sind in Richtung Knie hochgezogen.

- ▶ Während Sie ausatmen verstärken Sie den Fersendruck zur Unterlage, ziehen das Schambein in Richtung Nabel und stemmen dabei beide hochgestellten Arme abwechselnd zur linken und rechten Körperseite.
- ▶ Der Kopf wird dabei in Bewegungsrichtung abgehoben.
- ▶ Beim Einatmen lösen Sie die Spannung auf.
- ▶ Folgen Sie Ihrem Atemrhythmus.

Achten Sie darauf, dass Ihre Fersen und Ihre Brustwirbelsäule den Kontakt zur Unterlage nicht verlieren. Wiederholen Sie die Übung 4-5 mal.

### 3. Übung

**Seitlage**, Knie sind gebeugt, der Kopf ruht auf dem gebeugten Arm, die andere Hand ist in Nabelhöhe auf der Unterlage aufgestellt.



- ▶ Während der Ausatemphase ziehen Sie Ihr Schambein zum Nabel und stemmen die aufgestellte Hand erst leicht, später kräftiger in die Unterlage. Während der Einatemphase lösen Sie die Spannung wieder.
- ▶ Folgen Sie Ihrem Atemrhythmus.

Wiederholen Sie die Übung 4-5 mal.

### 4. Übung

**Sitz auf dem Hocker**, Knie und Füße stehen hüftbreit auseinander, Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel, Fersen befinden sich unter den Knien, Füße haben festen Bodenkontakt, Rücken ist aufgerichtet, Brustbein zieht nach vorne oben, Kinn etwas in Richtung Hals ziehen.



- ▶ Legen Sie nun eine Hand auf Ihren Nabel, die andere auf Ihr Brustbein. Ziehen Sie Ihre Scheide ein.
- ▶ Versuchen Sie nun Ihren Rumpf nach vorne und hinten zu verlagern, ohne dass sich der Abstand zwischen Ihren Händen verändert.
- ▶ Lassen Sie den Atem ruhig fließen.

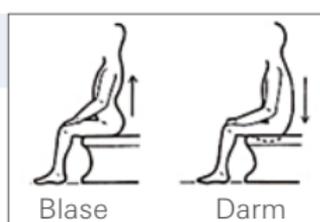
Steigern Sie die Übungen nach eigenem Ermessen. Wiederholen Sie die Übung 4-5 mal.

# Allgemeine Hinweise und Tipps

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. Zur Unterstützung des Heilungsprozesses sollten Sie in den nächsten Wochen auch auf Bäder verzichten. Beachten Sie, dass auch sexuelle Aktivitäten den Heilungsprozess beeinträchtigen können. Tampons sollten erst zur übernächsten Periode wieder benutzt werden.

## Entleerung

Um den Beckenboden zu stimulieren, können Sie nach der vollständigen Entleerung der Blase auf „ch“, „ffffff“ oder „pf“ ausatmen.



## Darmentleerungsstörungen

Sind in den ersten Tagen nach der Operation nicht ungewöhnlich. Nehmen Sie viele ballaststoffreiche Nahrungsmittel zu sich. Trinken Sie ausreichend. Massieren Sie Ihren Bauch oder streichen Sie ihn im Uhrzeigersinn aus.

## Blasenentleerung

Nehmen Sie sich Zeit zum Entleeren. Sitzen Sie zur Blasenentleerung 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 Blaseschließmuskulatur 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 die Blase und Bauchmuskeln zu vermindern.

## Schweres Heben

Schweres Heben (max. 5 kg) sollten Sie ebenfalls für 6-8 Wochen nach der OP 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).

## Wichtig!

Um den Operationserfolg nicht zu gefährden, sollten Sie in den ersten **6-8 Wochen nach** der OP (nach Rücksprache mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt) jede übermäßige Belastung Ihrer Beckenbodenmuskulatur z.B. schweres Heben, 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 (nach ärztlicher Rücksprache).

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

**Ihre Abteilung  
für Physiotherapie**

Zum Online-  
Übungsblatt:



### 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](mailto:fk_physiotherapie@ukw.de)

[www.ukw.de/frauenklinik](http://www.ukw.de/frauenklinik)