AMBULANZ ZENTRUM

- Innere Medizin
- Gastroenterologie
- Diabetologie
- Onkologie

Ambulanzzentrum · Friedenstr. 14 · 97421 Schweinfurt

Dr. med. Joachim Müller
· Internist · Gastroenterologe · Diabetologe
Dr. med. Steffi Appelt
· Internistin · Diabetologin
Dr. med. Rainer Brünner
· Internist
Dr. med. Claudia Goldbach
· Internistin · Gastroenterologin
Dr. med. Reinhard Koch
· Pädiater · Diabetologe
Dr. med. Philipp Reiser
· Internist ·Gastroenterologe
Dr. med. Birgitt Seewaldt-Krauss
· Internistin
Dr. med. Annelise Spath-Neckel
· Internistin
Dr. med. Bruno Treutlein
· Internist

Selbsthilfe bei Schließmuskel- und Beckenbodenschwäche

- Muskeltraining
- Stuhlregulierung
- Richtiges Stuhlverhalten
- Keine Beckenbodenbelastung

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

1. Training in Rückenlage

a) Beine **parallel** ausgestreckt.
Anspannen des Schließmuskels, zusammen mit dem Gesäß
(„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).

2. Training im Sitzen

Oberkörper leicht vorneigen.
a) Beine nebeneinander stellen, Training wie unter 1a)
b) Beine überkreuzen, Training wie unter 1a)
c) Fersen gegeneinander pressen und gleichzeitig die Knie auseinander drücken,
dabei die Gesäßmuskeln anspannen!

3. Training in Bauchlage
Fersen aneinander pressen und gleichzeitig die Knie auseinander drücken.

4.Training im Stehen
Anspannen des Schließmuskels, zusammen mit der Gesäßmuskulatur (wie unter 1a), später gleiche Übungen auch beim Gehen.

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

<u>Stuhlregulierung</u>
Der Stuhl sollte geformt und nicht zu weich sein („kein Kartoffelbrei“). Beachten Sie unsere Nahrungshinweise. Vorsicht mit magnesiumhaltigem Mineralwasser, Kaffee und Bier.

Richtiges Stuhlverhalten
- Nur bei Stuhldrang auf die Toilette!
  (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 – keine schweren Lasten heben.

Gute Besserung !

Dr. J. Müller Dr. St. Appelt