

Übungsbehandlung bei Schließmuskel- und Beckenbodenschwäche

Wie bei jedem Muskeltraining ist der Effekt um so größer, je häufiger und intensiver trainiert wird. Die Übungen sollten möglichst mindestens zweimal täglich jeweils 10 mal hintereinander ausgeführt werden (bis zu einer Muskeleermüdung). Dabei zählen bis 10 und kurze Entspannung.

Grundübung

- Anspannen des Schließmuskels zusammen mit dem Gesäß (»heftiger Durchfall muß angehalten werden«). Diese Grundübung wird in verschiedenen Lagen durchgeführt:

Training in Rückenlage:

- Beine parallel ausstrecken und Grundübung durchführen
- Beine ausgestreckt überkreuzen und Grundübung durchführen
- Beine anstellen, d.h. in Knie und Hüfte beugen, dann Grundübung durchführend
- mit ausgestreckten Beinen das Gesäß von der Unterlage abheben und bis 10 zählen

Training im Sitzen (leicht vornüber geneigter Oberkörper):

- Beine nebeneinander stellen, Grundübung durchführen
- Beine überkreuzen, Grundübung durchführen
- Fersen gegeneinander pressen und gleichzeitig Knie auseinander drücken, dabei die Gesäßmuskeln anspannen

Training in Bauchlage:

- Fersen aneinanderpressen und die Knie gleichzeitig auseinander drücken

Training im Stehen:

- Grundübung im Stehen durchführen
- Grundübung auch beim Gehen durchführen

Training im Alltag

- Neben diesen Trainingsübungen im Alltag möglichst häufig den Schließmuskel einziehen und lange halten

Daneben sind folgende Dinge wichtig:

- Keine Beckenbodenbelastungen wie Joggen, Tennis, Fußball, Springen oder Aktivitäten, bei denen die Bauchorgane nach unten auf den Beckenboden geschleudert werden

Vorsicht! Keine schweren Lasten heben!

Stuhlregulierung, begleitend

- Der Stuhl sollte geformt und nicht zu weich sein (nicht breiig)
- Vorsicht bei Kaffee, Alkohol und magnesiumhaltigem Mineralwasser
- Richtiges Stuhlverhalten: Nur bei Stuhldrang auf die Toilette
- Nicht Nachpressen, keine Lektüre auf dem WC
- Höchstens drei Minuten auf der Toilette verbringen