

### Kontaktdaten

**Klinik für Urologie**

**Klinikdirektor**

**Prof. Dr. med. Thomas-Alexander Vögeli**

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30

52074 Aachen

**Sekretariat**

Tel.: 0241 80-85690

[www.urologie@ukaachen.de](http://www.urologie@ukaachen.de)

**Zentralbereich für Physiotherapie**

**Ärztliche Leitung**

**Univ.-Prof. Dr. med. Frank Hildebrand, MHBA**

Uniklinik RWTH Aachen

Pauwelsstraße 30

52074 Aachen

**Sekretariat**

Tel.: 0241 80-88123

[www.physiotherapie@ukaachen.de](http://www.physiotherapie@ukaachen.de)



## Beckenbodengymnastik für den Mann

Übungen zur Stärkung der  
Beckenbodenmuskulatur und des  
vorderen Schließmuskels

**Grundübung: Wahrnehmen des Beckenbodens in Rückenlage oder im Sitzen**

- 1 Einatmen, dabei den Bauch vorwölben.
- 2 Ausatmen, den Bauch dabei flach werden lassen und den Beckenboden (vorderer Schließmuskel) leicht anspannen bis zum Damm (**nicht bis in den After**).
- 3 Nach dem Ausatmen Beckenboden wieder entspannen.

**Spezielle Übungen: Bei allen folgenden Übungen den Beckenboden (vorderer Schließmuskel) nur leicht und nicht bis zum Maximum anspannen. Führen Sie die Übungen bitte mit leerer Harnblase und sitzend auf einem Stuhl, Bett oder Gymnastikball durch.**

- 1 Langsames, kurzes Anspannen des vorderen Schließmuskels: In den Bauch einatmen und beim Ausatmen den vorderen Schließmuskel langsam bis zum Damm anspannen (Urin nach oben ziehen) und beim Einatmen wieder lösen.

**Kurze Pause**

- 2 Langsames, langes Anspannen des vorderen Schließmuskels: In den Bauch einatmen und beim Ausatmen bis zum Damm anspannen und die Spannung circa zwei bis drei Atemzüge (5 Sekunden) halten, dann Spannung lösen.

**Kurze Pause**

- 3 Schnelles und leichtes Blinzeln mit dem vorderen Schließmuskel: Entspannt atmen, dabei den Schließmuskel leicht und schnell bis zum Damm anspannen und wieder lösen, bis zur ersten Ermüdung.

**Kurze Pause**

- 4 Vorderen Schließmuskel (VSM) und hinteren Schließmuskel (HSM) in zwei oder drei Phasen anspannen: In den Bauch einatmen und beim Ausatmen VSM anspannen bis zum Damm – Spannung halten – Einatmen und beim Ausatmen weiter bis zum After (HSM) anspannen. Spannung langsam wieder lösen.

**Kurze Pause**

- 5 Für Fortgeschrittene: Beckenbodenspannung beim Ausatmen bis zum Damm aufbauen und halten (locker weiter atmen) dabei wechselweise die Füße anheben = gehende Bewegung vier- bis sechsmal (**Spannung darf nicht verlorengehen!**).

Tag 1 – 3 nach Ziehen des Katheters: 3 x täglich je 10 – 12 Wiederholungen

Ab Tag 4 nach Ziehen des Katheters: 3 bis 4 x täglich je 12 Wiederholungen

Nach der Beckenbodengymnastik ca. 15 Minuten liegend entspannen

