



Trainieren Sie Ihre Beckenboden- Muskulatur



zum Schutz
vor Inkontinenz
und anderen
Beschwerden



Beckenboden-
Muskulatur

Unterstützung für die inneren Organe

Die Beckenboden-Muskulatur sorgt unter Anderem dafür, dass Wasserlassen und Stuhlgang optimal funktionieren.

Eine erschlaffte oder überspannte Muskulatur kann die Arbeit der Harnblase oder des Schließmuskels nicht richtig ergänzen und führt so oft zu Inkontinenz oder auch anderen Beschwerden.

Überprüfen Sie Ihr Stuhlverhalten einmal selbstkritisch. Normal ist einmal täglich normal geformter Stuhl mit problemloser Entleerung. Der Stuhl sollte nicht „breiig weich“ und keinesfalls „steinhart“ sein.

Bitte begeben Sie sich auch nur bei Stuhldrang auf die Toilette. Dabei sollte die Entleerung quasi von selbst erfolgen, „Nachpressen“ sollte vermieden werden. Nur ungefähr drei Minuten sollte der Stuhlgang in Anspruch nehmen, Zeitung oder Buch haben hier nichts zu suchen.

Herzlich willkommen



Dr. scient. med. Eduard Karsten
Facharzt für Chirurgie und Proktologie

Schön, dass Sie sich etwas Zeit genommen haben, diesen Prospekt zu lesen.

Auf den Innenseiten habe ich Ihnen einige interessante Informationen zusammengestellt, die zeigen, wie Sie ganz ohne fremde Hilfsmittel Ihre Beckenboden-Muskulatur „in Form“ bringen können.

Weitere Fragen dazu beantworten mein Praxisteam und ich Ihnen gerne. Sprechen Sie uns bitte an.

Ihr
Eduard Karsten



Muskeln brauchen Training

Mit dem nachfolgend beschriebenen und einfachen Training - ohne weitere Hilfsmittel - kann in den meisten Fällen die Wind- und Stuhlkontrolle erheblich verbessert werden.

Sollten sich etwaige Entleerungsprobleme nach geraumer Zeit nicht wesentlich verbessern, sollten Sie uns unbedingt anprechen.

Die Übungen sollten zweimal täglich und zwar zehn Mal hintereinander - bis zur Ermüdung der Muskulatur - ausgeführt werden. Muskelanspannung beim Ausatmen (bis 3 zählen), Muskelentspannung beim Einatmen.

Training in Rückenlage

Schließmuskel und Gesäß kräftig anspannen:

- Beine parallel ausstrecken
- Beine ausstrecken und überkreuzen
- Beine anstellen (Hüfte und Knie beugen)



Beine ausstrecken und das Gesäß anheben (dabei bis 10 zählen).



Training in Bauchlage

Fersen aneinander pressen und gleichzeitig die Knie auseinander drücken.



DARMSPIEGEL

NAHRUNGSM

Becken



Training im Alltag

Den Schließmuskel häufig einziehen und möglichst lange halten.

Nach der Stuhlentleerung und vor dem Säubern 3 - 4 Mal den After und dabei den Schließmuskel für einige Sekunden einziehen (zukneifen)!

Wiederholen Sie dieses Zukneifen zwischendurch, bis zu 10 Mal hintereinander, z. B. im Auto, im Büro oder beim Fernsehen.

Training im Sitzen

Schließmuskel und Gesäß kräftig anspannen:

- Oberkörper leicht vorneigen
- Beine nebeneinander stellen
- Beine überkreuzen
- Fersen gegeneinander pressen, gleichzeitig Knie auseinander drücken



Training im Stehen / Gehen

Schließmuskel und Gesäß kräftig anspannen





ARMPRAXIS
WUPPERTAL

Dr. scient. med. Eduard Karsten
Facharzt für Chirurgie und Proktologie

Wall 21 (Eingang Kirchstraße)
42103 Wuppertal

Telefon 02 02 - 44 33 01
www.darmpraxis-wuppertal.de