

# WO finde ich WAS?

Begleitmaterial zum Video „Beckenbodentraining für Patienten mit Prostatakrebs“  
Praktische ÜBUNGEN für den Alltag bei Harninkontinenz



Zeit im Video

Einführung zum besseren Verständnis der Anatomie und Funktion des Beckenbodens – Computeranimationen

00:29

Praxisteil mit angeleiteten ÜBUNGEN zum gezielten Training des Beckenbodens – Videosequenz direkt zum Mitmachen

03:30

Einführung in die praktischen Übungen durch Prof. Dr. Sportwiss. Freerk Baumann

03:30

ÜBUNGEN	Ziel / Schwerpunkt	Empfohlene Körperposition	
<b>Übung 1:</b> Kennenlernen von Beckenraum und Beckenboden	Vorübung, Wahrnehmung und Erspüren der anatomischen Strukturen	 / 	<b>04:28</b>
<b>Übung 2:</b> Die Bauchatmung	Atemübungen, Lippenbremse, Wahrnehmungsübung: Reflektorische Beckenbodenspannung durch den Wechsel von Ein- und Ausatmung	 / 	<b>06:25</b>
<b>Übung 3:</b> Beckenkipfung oder Taschenlampenübung	Beckenbewegungen, Mobilisation, Wahrnehmungsschulung		<b>08:10</b>
<b>Übung 4:</b> Spannung des Beckenbodens und Schließmuskels	Erlernen und Kontrolle der Schließmuskelspannung	 / 	<b>09:45</b>
<b>Übung 5:</b> Beckenbodenspannung bei Bewegung	Kontrolle der Beckenboden- und Schließmuskelspannung beim Gehen, Stoppen und Umdrehen	 (Platz für 10 Schritte)	<b>11:15</b>
<b>Übung 6:</b> Beckenbodenspannung bei Hindernissen	Kontrolle der Beckenboden- und Schließmuskelspannung in Alltagssituationen (Treppensteigen, Bürgersteig etc.)		<b>12:30</b>

Vorstellung eines Übungsplanes und Empfehlungen

13:20

Ende

14:36

Wissenschaftliche Mitarbeit und Beratung: Prof. Dr. Sportwiss. Freerk T. Baumann, Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) an der Uniklinik Köln  
Prof. Dr. med. Klaus-Peter Jünemann, Direktor der Klinik für Urologie und Kinderurologie Kiel des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein



Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG, Berlin

Weitere Detailinformationen zu Übungen finden Sie in der Service-Broschüre von Takeda: „Bewegung & Sport gegen Urinverlust (Harninkontinenz) bei Prostatakrebs“.



Qualitätsinitiative  
Prostatakarzinom