



Klinik und Poliklinik für
UROLOGIE
und Kinderurologie



Informationen

für Patienten vor und nach radikaler

Prostatektomie

Angebot der urotherapeutischen Beratung

Klinik für Urologie und Kinderurologie der
Universitätsklinik Bonn

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Manuel Ritter



Sehr geehrter Patient,

bei Ihnen ist die Entfernung der Prostata aufgrund einer bösartigen Erkrankung geplant.

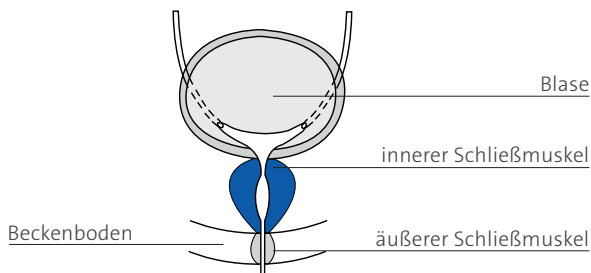
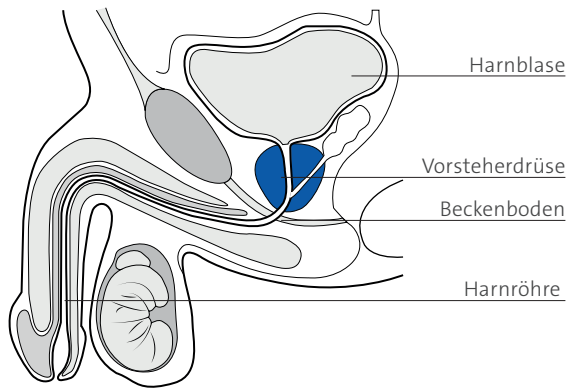
Ihr Arzt wird Sie über die Vorgehensweise bei der Operation, mögliche Komplikationen und Folgen genau aufklären. Darüber hinaus informiert Sie diese Broschüre über mehr oder weniger wahrscheinliche Folgen im Bereich der Harnausscheidung und der Sexualität.



Nach der Operation kann es zu einer mehr oder minder ausgeprägten Harninkontinenz kommen, die durch gezieltes Beckenbodentraining meistens vollständig therapierbar ist. Dieses Training erlernen Sie am besten bereits vor der Operation, wenn noch alle Funktionen erhalten sind.

Aktivierung des Beckenbodens vor der Operation

- › Der Beckenboden setzt sich aus Muskeln und Bindegewebe zusammen und trägt die Organe im Becken. Er ist unter anderem dafür verantwortlich, dass wir kontinent sind, also über den Zeitpunkt unserer Ausscheidungen selbst bestimmen können. Gerade unsere aufrechte Haltung setzt unbedingt eine gute Funktion der Beckenbodenmuskulatur voraus.
- › Vielleicht fällt es Ihnen leichter, die Funktion des Beckenbodens mit einem Bild zu verknüpfen. Stellen Sie sich eine Fotolinse vor, die sich um Ihre Harnröhre schließt oder eine Schlinge, die zugezogen wird. So ähnlich verschließt der Harnröhrenschließmuskel – als Teil des Beckenbodens – die Blase nach unten, damit wir den Urin halten können.
- › Stellen Sie sich einen Tropfen Urin vor, der durch die Harnröhre rinnt und den Sie zurückhalten wollen.
- › Stellen Sie sich vor, einen Wind zurückzuhalten.
- › Versuchen Sie, den Penis in den Körper zu ziehen, als wäre er der Kopf einer Schildkröte.
- › Versuchen Sie, mit dem Beckenboden eine Brücke zwischen Ihren Sitzbeinhöckern nach innen und oben zu bilden.
- › Achten Sie darauf, beim Anspannen des Beckenbodens nicht die Luft anzuhalten, sondern weiter zu atmen. Im Idealfall können Sie sogar sprechen, während Sie üben. Sonst erfolgt die Anspannung bei der Ausatmung, die Entspannung bei der Einatmung.



BeBo Deutschland

Aktivierung des Beckenbodens nach der Operation

- > In den ersten Tagen nach der Operation haben Sie einen Urinkatheter, der die Harnröhre schient, die bei Entnahme der Prostata durchtrennt und anschließend wieder zusammengefügt wird. Bis zur Entfernung des Katheters darf der Beckenboden nicht trainiert werden, um die Harnröhrennaht zu schützen.
- > Nach Entfernung des Katheters können Sie das Training wieder aufnehmen, in den ersten sechs Wochen aber nur mit halber Kraft. Diese reicht aus, um die Blase zu verschließen.

Tipps zur Vermeidung von Schmerzen und zur Unterstützung der Wundheilung

- > Wenn Sie nach der Operation husten oder niesen müssen, versuchen Sie dabei aufrecht zu bleiben und sich mit dem Oberkörper zu einer Seite zu drehen. Umarmen Sie mit der freien Hand dabei sanft Ihren Bauch. Dadurch vermeiden Sie, dass zu viel Druck im Bauchraum entsteht. Das ist weniger schmerzhaft und schont Beckenboden und Wunde.
- > Beim Aufstehen aus der Rückenlage rollen Sie sich bitte zuerst auf die Seite. Nun lassen Sie die Beine aus dem Bett hängen und stützen sich auf dem unten liegenden Arm ab. Atmen Sie beim Aufsetzen aus.
- > 1 – 2 Tage nach der Operation ist es wichtig, die Darmtätigkeit (Peristaltik) wieder anzuregen. Beim Abführen sollten Sie nicht pressen, sondern den Stuhl sanft nach unten schieben. Dabei ist es manchmal hilfreich, mit leicht geöffnetem Mund zu atmen. Gegebenenfalls hilft auch ein kleiner Fußhocker. Auch eine ausreichende Trinkmenge, in Verbindung mit ballaststoffreicher Kost und Bewegung (gehen) tragen zu einer regelmäßigen Verdauung bei.



Hilfsmittel

Bis zur Wiederherstellung der Kontinenz benötigen Sie eventuell aufsaugende Hilfsmittel, wie z. B. Vorlagen. Es gibt gute Vorlagen für Männer, die Sie auch in Drogeriemärkten oder über Rezept erhalten können.

Eine wasserdichte Betteinlage schützt in der ersten Zeit Ihre Matratze und sollte bei Entlassung vorhanden sein.

Wichtig für die penile Rehabilitation sind regelmäßige Erektionen. Wurden Sie nervschonend operiert, stellen sich diese in den ersten Tagen bis Wochen wieder ein. Sie können sie auch durch entsprechende Stimulation provozieren. Treten in den ersten vier Wochen nach der Operation keine Erektionen auf, wenden Sie sich an uns oder Ihren Urologen, damit Sie dementsprechende Medikamente und/oder ein Vakuum-Pumpen-System erhalten. Auch hier ist das Beckenbodentraining wichtig, da ein gut trainierter Beckenboden die Erektion optimal unterstützt.

Über diese Informationen hinaus bieten wir Ihnen Beratungs- und Schulungsmöglichkeiten zu Inkontinenzversorgung und Erektionsschwäche an und zeigen Ihnen Wege, diese Folgen zu behandeln und wieder zu einer guten Lebensqualität zu finden.

Auch nach der Rehabilitation können Sie sich an uns wenden, wenn Sie zu einem der oben genannten Probleme Fragen oder Gesprächsbedarf haben.

Wir wünschen Ihnen eine schnelle und gute Genesung!

Urotherapie

Urotherapie umfasst die Behandlung und Betreuung von Menschen mit funktionellen, organisch bedingten und/oder neurogenen Ausscheidungsstörungen. Sie beinhaltet sowohl nicht-chirurgische und nicht-medikamentöse Therapie, als auch die Unterstützung der chirurgischen und/oder medikamentösen Therapieformen. Dies erfolgt durch die Vermittlung spezifischen Wissens und gezielter Verhaltensweisen.



Evelyn Faber

Krankenschwester,

Urotherapeutin, Heilpraktikerin

Tätigkeit in der Pflege seit 1990

Stellvertretende pflegerische Leitung der Poliklinik für Urologie und Kinderurologie im Universitätsklinikum Bonn

Terminvereinbarung

Montag bis Freitag: 07:30 – 15:30 Uhr

Telefon: 0228 - 287 14280



Klinik und Poliklinik für Urologie und Kinderurologie

Direktor: Univ.-Prof. Dr. med. Manuel Ritter

Universitätsklinikum Bonn (AÖR)

Sigmund-Freud-Straße 25

D-53127 Bonn

