

Schließmuskeltraining nach Darmoperationen



Liebe Patientinnen und Patienten,

hier finden Sie eine kleine Trainingsanleitung für Ihren Schließmuskel:

Führen Sie das Training möglichst mehrmals täglich durch. Bauen Sie die Übungen in Ihren Alltag ein (z. B. morgens vor dem Aufstehen, beim Fernsehen, beim Zähneputzen, beim Warten an der Kasse etc.).

Zum Erlernen der richtigen Anspannung des hinteren Beckenbodens beginnen Sie am besten im Liegen. Das dürfte am leichtesten gelingen:

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen beide Beine an.



- Schließen Sie die Augen und wandern Sie mit Ihren Gedanken zu Ihrem Schließmuskel.
- Atmen Sie ruhig und entspannt.
- Versuchen Sie nun, den Schließmuskel zusammen- und nach innen Richtung Bauchnabel zu ziehen.
- Kontrollieren Sie mit Ihren Fingern die Muskelanspannung am After.

Spannen Sie die Pobacken nicht an.
Halten Sie die Luft nicht an.

Wenn Sie im Liegen die Anspannung des Schließmuskels erspüren und kontrollieren können, führen Sie die Übung auch im Sitzen, Stehen und im Gehen durch.

Gern unterstützen wir Sie beim Erlernen der richtigen Übungsdurchführung.

Ihre Physiotherapeuten der Thüringen-Kliniken

www.thueringen-kliniken.de

Herausgeber und Gestaltung: Thüringen-Kliniken,
Unternehmenskommunikation (2025/10)