

Mit dieser Selbsthilfe kann in vielen Fällen die Wind- und Stuhlkontrolle verbessert werden. Erst wenn sich nach den folgenden Übungen die Entleerungsprobleme nicht bessern, sind weitergehende Maßnahmen angezeigt.

Stuhlregulierung

Optimal ist der 1x tägliche, geformte Stuhl mit problemloser Entleerung (kein „Kartoffelbrei“, keine „Steine“).

Richtiges Stuhlverhalten

- Nur bei Stuhldrang auf die Toilette!
(ich „muss müssen“, nicht ich „will müssen“)
- Nicht nachpressen! Keine Zeitung auf dem WC!
- Höchstens 3 Minuten auf der Toilette!

Nach der Stuhlentleerung und vor dem Säubern 3-4 mal den After und dabei den Schließmuskel für einige Sekunden einziehen – also zukneifen!

Und wenn Sie sonst nichts Besseres zu tun haben: wiederholen Sie dieses Kneifen zwischendurch – bis zu 10mal hintereinander – z. B. im Auto, im Büro, beim Fernsehen ...

Muskeltraining

Die folgenden Übungen sollten Sie zweimal täglich und zwar 10 mal hintereinander ausführen - bis zur Ermüdung der Muskulatur. Muskelanspannung beim Ausatmen (bis 3 zählen), Muskelentspannung beim Einatmen.

1. Training in Rückenlage

a) Beine **parallel** ausgestreckt.

Anspannen des Schließmuskels, zusammen mit dem Gesäß („ein heftiger Durchfall muss angehalten werden“)

b) Beine ausgestreckt **überkreuzen**, gleiche Übung wie a).

c) Beine **angestellt**, d.h. in der Hüfte und Knie gebeugt, gleiche Übung wie a).

d) Mit ausgestreckten Beinen das Gesäß von der Unterlage abheben (dabei bis 10 zählen).

2. Training im Sitzen

Oberkörper leicht vorneigen.

a) Beine nebeneinander stellen, Training wie unter 1a)

b) Beine überkreuzen, Training wie unter 1a)

c) Fersen gegeneinander pressen, gleichzeitig Knie auseinander drücken, dabei die Gesäßmuskeln anspannen!

3. Training in Bauchlage

Fersen aneinander pressen und gleichzeitig die Knie auseinander drücken.

4. Training im Stehen

Anspannen des Schließmuskels, zusammen mit der Gesäßmuskulatur (wie unter 1a), später gleiche Übungen auch beim Gehen.

5. Training im Alltag

Neben dem Training der Übung 1. bis 4. möglichst häufig den Schließmuskel einziehen und möglichst lange halten.