Städtische Kliniken
Mönchengladbach

Akademisches Lehr- und Kooperationskrankenhaus
der RWTH und des Universitätsklinikums Aachen

Merkblatt Entspannungsmethoden

Information für Betroffene mit Blasen- oder Enddarmschwäche

Kontinenz- und Beckenbodenzentrum
Mönchengladbach-Niederrhein

Anwenden von Entspannungsmethoden bei der Behandlung von Inkontinenz

Sehr geehrte Patientin,
sehr geehrter Patient,

Sie sind von Inkontinenz betroffen und werden zur Zeit in unserem Kontinenz- und Beckenboden-Zentrum betreut und behandelt.

Neben den in unserer Klinik für Sie zur Verfügung stehenden Behandlungsmethoden empfehlen wir Ihnen, zur Linderung Ihrer Beschwerden Entspannungsmethoden anzuwenden. Entspannungsmethoden können unterstützend bei der Behandlung von Inkontinenz wirken. Wir haben für Sie deshalb die nachfolgenden Informationen, Ziele und Möglichkeiten von in Frage kommenden Entspannungsmethoden zusammengefasst und detaillierte Erläuterungen zur progressiven Muskelentspannung nach Jacobson gegeben.
Aus der Fülle der Möglichkeiten sollten Sie die Methode herausfinden, die zu Ihnen passt. Das von Ihnen ausgewählte Entspannungsverfahren sollten Sie nach Möglichkeit täglich anwenden.

Ziele von Entspannungsverfahren

Ziele der Entspannungsverfahren sind im Allgemeinen:

- Senkung des Erregungsniveaus bei erhöhter Belastbarkeit und damit innere Ruhe, Ausgeglichenheit
- Erhöhte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und Konditionssteigerung
- Verbesserte Fähigkeit zur schnellen Erholung nach Stress-Situationen
- Besseres Wohlbefinden
- Verbesserte Wahrnehmung und Abbau von Verspannungen
- Abbau von bereits bestehenden psychosomatischen Beschwerden (wie Schlafstörungen, Atemnot, Spannungskopfschmerz, Herz- und Kreislaufstörungen...)

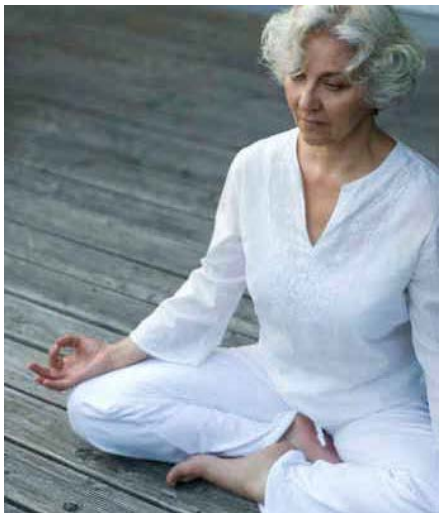
Speziell bei Inkontinenz gilt das Folgende:

- Eine „gereizte“ Blase ist oft anstrengend und macht nervös
  → Hilfe ist durch Entspannung möglich
- Kenntnis der eigenen Muskeln ist Voraussetzung für sinnvolles Muskeltraining und Üben einer nicht belastenden Haltung
-
  → Entspannung schult die Selbstwahrnehmung
- Kontrolle von psychogen bedingter Überaktivität des Blasenmuskels (bei idiopathischer Dranginkontinenz bzw. bei „Reizblase“) wirkt sich günstig aus.

Zu den <u>unsystematischen</u>, passiven Entspannungsmethoden zählen insbesondere:

- Musik
- Lesen
- Baden, Sauna
- Spazieren gehen
- Sport
- Sich gehen lassen
- Ein Wochenende vertrödeln
- Alle Aktivitäten, die zur Zufriedenheit führen ...

Davon zu unterscheiden sind <u>systematische, aktive</u> Entspannungsmethoden, wie:



- Muskelentspannung
- Autogenes Training
- Atemübungen
- Imagination
- Meditation
- Chi Gong
- Eutonie

Ebenen der systematischen, aktiven Entspannungsmethoden:

Zunehmender Schwierigkeitsgrad

<u>Muskuläre Ebene</u>
- Muskelentspannung
- Langform der systematischen Entspannung
- Kurzentspannung
- Entspannung einzelner Muskelpartien

<u>Vegetative Ebene</u>
- Autogenes Training
- Atemübungen

<u>Emotionale Ebene</u>
- Gelenkte Vorstellungen (Imagination)
- Nach innen geschaute Bilder

<u>Kognitive Ebene</u>
- Meditation
- Konzentrationsübungen

Nachfolgend erhalten Sie Anleitung zu einer systematischen, aktiven Entspannungsmethode (progressive Muskelentspannung nach Jacobson)

Bitte lesen Sie sich diesen Text aufmerksam durch. Er wird Ihnen behilflich sein, das, was Sie bereits über Muskelentspannung erfahren haben, nochmals aufzufrischen, Antworten auf noch offene Fragen zu finden und die Übungen zu Hause korrekt durchzuführen.

Worum geht es?
Die Technik, die Sie erlernen werden, heißt progressive Muskelentspannung. Dabei lernen Sie, einige wesentliche Muskelgruppen Ihres Körpers in einer bestimmten Reihenfolge zu entspannen, indem Sie diese Muskelgruppen erst anspannen und dann lockern, während Sie gleichzeitig sehr konzentriert und sorgfältig auf die Empfindungen achten, die dabei an Ihren Muskeln auftreten. Mit einiger Übung werden Sie dazu kommen, Ihre Muskelspannung weit unter das normale Spannungsniveau zu senken, und zwar wann immer Sie wollen und wann immer Sie es brauchen. Sich entspannen lernen geht ähnlich wie das Erlernen anderer Fertigkeiten, wie Schwimmen, Autofahren oder Klavierspielen. Sie brauchen dazu

Übung, Konzentration und Engagement. Dies bedeutet, dass Sie sich Zeit nehmen müssen, Zeit für sich selbst. Schon Wilhelm Busch wusste: „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“

Wozu Muskelentspannung?
Mit etwas Übung werden Sie feststellen, dass durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe und Erregung, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen, Zittern zurückgehen oder verschwinden, dass Sie sich insgesamt viel ruhiger und gelassener fühlen. Mit der Muskelentspannung haben Sie also eine Technik zur Hand, mit der Sie körperliche und seelische Anspannung und Nervosität verringern und alltägliche Stresssituationen gelassener bewältigen können.

Was Sie beim Üben berücksichtigen sollten!
Üben Sie täglich mindestens einmal, und legen Sie den Zeitpunkt so, dass Sie anfangs 20-25 Minuten zur Verfügung haben, in denen Sie nicht gestört werden und sich auch nicht unter Zeitdruck fühlen. Diese Minuten sollen also voll und ganz der Entspannung zur Verfügung stehen.

Äußere Umgebung
Gerade zu Beginn des Trainings ist es besonders wichtig, dass Sie während des Übens nicht abgelenkt und in Ihrer Konzentration gestört werden. Ideal ist deshalb ein ruhiger, abgedunkelter Raum. Achten Sie darauf, weder durch Personen oder Haustiere im Zimmer noch durch das Klingeln des Telefons und der Türklingel unterbrochen zu werden.

Sitzgelegenheit
Die Sitzgelegenheit sollte so beschaffen sein, dass keine Anstrengung für die Körperhaltung nötig ist. Ideal ist ein gut gepolsterter Sessel (evtl. auch Sofa), in dem Sie Kopf, Nacken, Rücken und Arme bequem anlehnen bzw. auflegen können.

Kleidung
Achten Sie darauf, dass Sie während der Übung nicht durch beengte Kleidungs-stücke (Jackett, Krawatte, Gürtel, unbequeme Schuhe etc.) oder Brillen, Kontaktlinsen, Uhren oder ähnliches in Ihrer Bewegungsfreiheit und Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt werden. Legen Sie dies vorher ab.

Grundposition
Bevor Sie mit den Entspannungsübungen beginnen, sollen Sie sich eine Minute Zeit nehmen, in der Sie sich vergewissern, dass Sie auch wirklich bequem und entspannt sitzen und sich darauf vorbereiten, dass Sie sich entspannen werden. Wenn Sie im Sitzen üben, achten Sie darauf, dass die Füße bequem stehen, dass die Beine gelockert sind, dass Sie sich überall richtig anlehnen können, dass Sie für Ihren Kopf eine angenehme Lage finden, dass die Schultern locker herab hängen und Hände und Unterarme entspannt auf der Lehne oder im Schoss aufliegen. Sie können natürlich auch im Liegen üben. Legen Sie sich dazu auf den Rücken, die Arme liegen leicht angewinkelt, die Beine liegen ausgestreckt nebeneinander, die Füße zeigen nach außen. Vielleicht ist es bequemer, wenn Sie ein Kissen oder eine Rolle in den Nacken,
den Rücken oder in die Kniekehlen legen. Probieren Sie die für sie angenehmste Lage aus.

Worauf es bei der Entspannungsübung ankommt

Anspannen und Entspannen
Indem Sie eine Muskelgruppe anspannen und dann die so entstandene Anspannung mit dem Ausatmen wieder lockern, ermöglichen Sie diesen Muskeln, sich weit unter ihr normales Spannungsniveau zu entspannen. Die Wirkung ist ähnlich wie bei einem unbewegt herabhängenden Pendel. Wenn wir es stark nach links („Entspannung“) ausschwingen lassen wollen, könnten wir es stark in diese Richtung stoßen. Leichter wäre es jedoch, es zunächst ganz in die entgegen gesetzte Richtung („Anspannung“) zu ziehen und es dann fallen zu lassen. Es wird über die Senkrechte hinaus in die gewünschte Richtung schwingen. Die Muskeln vor der Entspannung anzuspannen ist, als ob wir uns zu einem „fliegenden Start“ in die tiefe Entspannung verhelfen. Dabei sollte das Anspannen 5-10 Sekunden nicht überschreiten, um die Muskeln nicht zu verkrampfen. Atmen Sie beim Anspannen ganz normal weiter und halten Sie den Atem bitte nicht an. Nach dem Lockern einer Muskelgruppe sollten Sie sich ca. 45-60 Sekunden Zeit nehmen, um die Entspannung wirken zu lassen.

Auf Empfindungen achten
Ein weiterer Vorteil dieser Technik, erst Spannung zu erzeugen und dann zu lockern, liegt darin, dass sie durch den Kontrast die mit Anspannung und Entspannung verbundenen Muskeln hart werden und sich zusammenziehen. Achten Sie während des Anspannens immer genau auf diese Empfindungen.
Wenn Sie dann die Muskelgruppe entspannen, d.h. alle Spannung gleichzeitig herauslassen, verschwinden diese Empfindungen und angenehme Entspannungsgefühle treten an ihre Stelle. Diese können von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sein. Manche Menschen spüren Wärme in ihre Muskeln fließen oder ein angenehmes Kribbeln, andere empfinden Schwere und wieder andere ein Gefühl der Schwerelosigkeit. Wichtig ist nur, dass Sie während des Entspannens ganz aufmerksam auf diese Empfindungen achten, ihnen nachspüren und so die Entspannung tiefer und tiefer werden lassen.

Richtig atmen
Beim Anspannen der Muskeln sollten Sie ganz normal weiter atmen. Beim Lösen der Anspannung atmen Sie tief aus. Ansonsten sollten Sie Ihre Atmung nicht weiter beachten oder gar zu kontrollieren versuchen. Sie werden während der Übung ganz von alleine zu einer ruhigen und entspannten Atmung kommen.

Konzentration
Sie werden feststellen, dass es nicht einfach ist, sich 20 Minuten nur auf sich selbst bzw. auf die Muskelentspannung zu konzentrieren. Ihre Aufmerksamkeit wird häufiger durch Geräusche, andere Körperempfindungen oder abschweifende Gedanken abgelenkt werden. Das ist ganz normal und sollte Sie nicht beunruhigen. Wenn Sie feststellen, dass Sie abgeschweift sind, so nehmen Sie es ruhig hin und richten Sie dann Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Ihren Körper. Denken Sie also nicht weiter darüber nach, sondern fahren Sie einfach mit der Übung fort. Häufig hilft es, sich die Anweisungen für die Übung durch innerliches Sprechen selbst zu geben und auch die Empfindungen, die bei der Entspannung auftreten, innerlich zu kommentieren. Zum Beispiel so: „...atme aus und entspanne. Lass alle Spannung raus und konzentriere dich ganz auf die Empfindungen, die beim Entspannen der Muskeln auftreten. Achte darauf, wie sie weicher und entspannter werden...“ usw.
.
Beenden der Entspannung
Wenn Sie alle wesentlichen Muskelgruppen entspannt haben, dann versuchen Sie, den angenehmen Entspannungszustand noch einige Minuten aufrecht zu erhalten und zu genießen. Sie können dazu die einzelnen Muskelgruppen in Gedanken nochmals durchgehen und den Grad der Entspanntheit erfühlen oder auch einfach so entspannt sitzen bleiben und einer angenehmen, wohltuenden Vorstellung nachhängen. Sagen Sie sich anschließend, dass Sie die Entspannung beenden wollen. Lassen Sie sich Zeit dabei. Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten, strecken und räkeln Sie sich, atmen Sie ein paar Mal kräftig tief durch und öffnen Sie dann die Augen. Hierdurch wird der Körper nach der Entspannung – ähnlich wie nach dem Schlafen – wieder auf den Wachzustand eingestellt. Dieses Zurücknehmen der Entspannung soll nach jeder Übung erfolgen. Nur wenn Sie abends im Bett unmittelbar vor dem Schlafen üben, nehmen Sie die Entspannung nicht zurück. Andernfalls kann es vorkommen, dass Sie sich frisch und ausgeruht fühlen und deswegen in den darauffolgenden Stunden nicht schlafen können.
Wenn Sie im Bett das Zurücknehmen der Entspannung auslassen, werden Sie besser einschlafen.

Entspannung lässt sich nicht erzwingen

Wir haben betont, wie wichtig Konzentration und regelmäßiges Üben für den Erfolg des Trainings sind. Sich entspannen können erfordert jedoch noch etwas mehr, nämlich: sich gehen lassen können, sich Zeit für sich selbst nehmen können, Geduld mit sich haben, wenn es einmal nicht so gut klappt. Viele von Ihnen werden auch die Erfahrung kennen, dass gerade dann, wenn man unbedingt einschlafen will, der Schlaf sich nicht einstellt. Erst wenn man die Absicht, schlafen zu wollen, aufgibt und auch den vielleicht aufkommenden Ärger und die Sorge über zu wenig Schlaf loslässt, stellt der Schlaf sich unvermittelt ein.

Bei der Entspannung verhält es sich ganz ähnlich. Auch sie ist durch eine noch so große bewusste Willensanstrengung nicht zu erreichen. Denken Sie beispielsweise an das Suchen nach einem Wort, das man erst findet, wenn man sich nicht mehr krampfhaft darum bemüht. Besonders bemüht Übende, die ihren „ganzen Willen“ einsetzen, oder solche, die glauben, man könne alles mit dem Willen erreichen, versagen. Man kann Spannung, Verkrampfung (und die damit einhergehenden Erscheinungen) nicht mit dem Willen beseitigen – lösen schon gar nicht. Denn: Willen ist Spannung. Auf dem Weg der Entspannung steht daher ganz am Anfang – und immer wieder neu – die Notwenigkeit, den bewussten Willen, die Absicht, die Dinge aktiv beeinflussen, beherrschen, managen zu wollen, loszulassen zugunsten einer mehr passiven, mitgehenden, aufnehmenden und sich hingebenden Haltung.

Nach Bernstein & Borkovec (2000) und Kaluza (1996) wird progressive Muskelentspannung wie nachfolgend beschrieben durchgeführt.

Progressive Muskelentspannung – Übungen der Langform

Arme und Hände

Dominante Hand und Unterarm
→ Hand zur Faust ballen

Dominanter Oberarm
→ Ellenbogen (mit nach oben geöffneter Hand) anwinkeln und den Oberarm gegen den Oberkörper drücken

Nicht dominante Hand und Unterarm
→ Hand zur Faust ballen

Nicht dominanter Oberarm
→ Ellenbogen (mit nach oben geöffneter Hand) anwinkeln und den Oberarm gegen den Oberkörper drücken

Kopf und Gesicht

Obere Gesichtspartie (Stirn und Kopfhaut)
→ Augenbrauen hochziehen und dabei die Stirn in horizontale Falten legen.
→ Oder: Augenbrauen zusammenziehen, so dass auf der Stirn tiefe senkrechte Falten („Zornesfalten“) entstehen

Mittlere Gesichtspartie (Augen, Nase u. obere Wangenpartie)
→ Augen zusammenkneifen und die Nase nach oben ziehen („rümpfen“)

Untere Gesichtspartie (Untere Wangenpartie, Kiefer, Mund)
→ Zähne aufeinanderbeißen und Mundwinkel stark zurückziehen

Hals und Nacken
→ Kinn auf die Brust ziehen und gleichzeitig verhindern, dass es die Brust tatsächlich berührt
→ Oder: Hände verschränken und gegen die Stirn drücken

→ Oder: Schultern nach hinten ziehen; versuchen, dass sie sich berühren

Bauch
→ Bauch hart machen (als wolle man einen Schlag abfangen)
→ Oder: Bauchdecke einziehen

Rumpf

Schultern und Rücken
→ Schulter hoch ziehen

Beine

Dominanter Oberschenkel
→ Bein vom Boden abheben

Dominanter Unterschenkel
→ Ferse auf dem Boden aufsetzen und Zehen nach oben ziehen

Dominanter Fuß
→ Zehen krümmen

Nicht dominanter Oberschenkel
→ Bein vom Boden abheben

Nicht dominanter Unterschenkel
→ Ferse auf dem Boden aufsetzen und Zehen nach oben ziehen

Nicht dominanter Fuß
→ Zehen krümmen

Wenn Sie die **16 Muskelgruppen** der Langform beherrschen, können Sie sie zu 7 Muskelgruppen (dominanter Arm, nicht dominanter Arm, Gesicht, Nacken, Rücken und Bauch, dominantes Bein, nicht dominantes Bein) und schließlich zu 4 Muskelgruppen (beide Arme, Gesicht und Nacken, Rücken und Bauch, beide Beine) zusammenfassen. Dies macht das Verfahren im Alltag jeder Zeit anwendbar. Es geht jedoch nicht darum, Geschwindigkeitsrekorde aufzustellen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Entspannung bei der Durchführung der Entspannungsmethoden.

Ihr Team des
Kontinenz- und Beckenboden-Zentrums

Städtische Kliniken
Mönchengladbach GmbH
Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Hubertusstr. 100
41239 Mönchengladbach

Wir sind für Sie da!
Kontinenz-Hotline
Telefon 02166 394 2255
Telefax 02166 394 2728

www.sk-mg.de
urologie@sk-mg.de
kontinenzzentrum@sk-mg.de