

Willkürkontraktions- und Entspannungsübung

Setzen Sie sich aufrecht hin. Kneifen Sie den Afterschließmuskel zusammen, als ob Sie Stuhlgang einhalten wollten. Achten Sie darauf, nicht die Gesäßbacken anzuspannen. Halten Sie 8-10 Sekunden an. Danach ausatmen und locker lassen.

Üben Sie dreimal täglich 20 Wiederholungen. So unterstützen Sie selbst Ihren Beckenboden. Sie können die Übung auch im Stehen oder Liegen ausführen.





Sekretariat: Jasmin Strietzel

Organisation & OP-Planung

Tel.: 02841 200-2277

Fax: 02841 200-2834

E-Mail:

proktologie@bethanienmoers.de



Schwester: Anja Czczor

Sprechstunde

Endoskopie

funktionelle Proktologie

apparative Diagnostik



Leiterin der Sektion für
Proktologie:

**Dr. med. Caterina
Schulte-Eversum**

Sprechstunde:

Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Termin