

Fysiotherapie

Bekkenfysiotherapie bij een gynaecologische verzakkingsoperatie

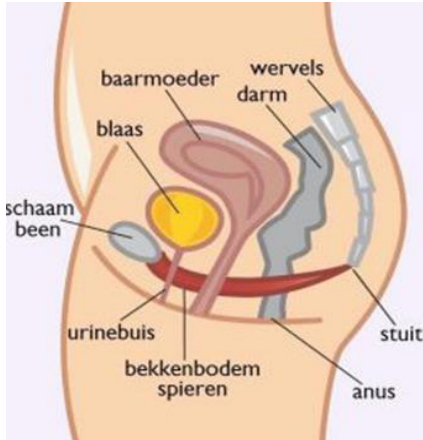
antonius 
ziekenhuîs

Het Antonius Ziekenhuis vormt samen met
Thuiszorg Zuidwest Friesland de Antonius Zorggroep

De bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit spieren, banden en steunweefsel en bevindt zich aan de onderzijde van het bekken, als een hangmatje.

Door de bekkenbodem lopen de urinebuis, de vagina en het uiteinde van de dikke darm (rectum). Deze worden op de plaats gehouden door de bekkenbodemspieren en de banden die vastzitten aan de botten van het bekken (zie onderstaande afbeelding).



De bekkenbodemspieren en de bijbehorende zenuwen zorgen ervoor dat u de blaas, de darm en de vagina kunt afsluiten wanneer u dat wilt.

Door de bekkenbodemspieren te ontspannen, kunt u plassen, ontlasten of gemeenschap hebben.

Als de bekkenbodem niet goed functioneert, kan een verzakking (prolaps) van één of meerdere organen (blaas, vagina, baarmoeder of rectum) ontstaan.

Doordat de organen in de onderbuik vlak bij elkaar liggen, beïnvloeden ze elkaar. Vaak is er sprake van een verzakking van meerdere organen.

De klachten die ontstaan, kunnen dan ook betrekking hebben op meerdere organen. Voorbeelden hiervan zijn: urineverlies, niet goed kunnen plassen, pijn bij het plassen, ontlastings- of windjesverlies, verstopping, een zwaar gevoel in de onderbuik en pijn bij het vrijen. Afhankelijk van de klachten en de ernst van een verzakking kan een operatie nodig zijn.

Bekkenfysiotherapie voor de operatie

Als uw gynaecoloog het nodig vindt, verwijst hij of zij u vóór de operatie naar een bekkenfysiotherapeut.

De bekkenfysiotherapeut geeft u uitleg over de bekkenbodem en over het vervolg van de bekkenfysiotherapie als u weer thuis bent. Ook krijgt u ontspanningsoefeningen en oefeningen voor de bekkenbodemspieren.

De ontspanningsoefeningen (in combinatie met een goede ademhaling) spelen een belangrijke rol bij uw herstel, omdat deze de doorbloeding in het bekken bevorderen.

U kunt dan vóór de operatie al beginnen met het oefenen van de bekkenbodemspieren zodat deze spieren na de operatie de organen in de onderbuik zo goed mogelijk ondersteunen.

Bekkenfysiotherapie na de operatie

Na de operatie komt een bekkenfysiotherapeut bij u langs en neemt de ontspanningsoefeningen met u door en geeft u praktische adviezen voor de eerste 6 weken na de operatie en tips voor een gezonde toiletgang.

Bij de oefeningen gaat het in deze eerste weken vooral om bewustwording en minder om het verbeteren van de spierkracht. Het oefenen bestaat uit het aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren. U kunt beginnen met oefenen na het verwijderen van de blaaskatheter.

Het is belangrijk dat u na de operatie de druk in uw buik zo laag mogelijk houdt. Te veel belasting en druk in de onderbuik kunnen leiden tot een slechte wondgenezing en daardoor tot een minder goed resultaat van de operatie.

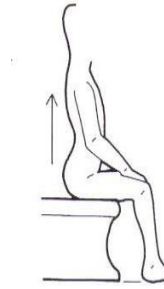
Een gezonde toiletgang

Algemene tips voor een gezonde toiletgang

- Ga naar het toilet bij aandrang voor ontlasting.
- Houd de de plas niet te lang op, maar ga ook niet te vaak. 6 tot 8 keer plassen per dag is normaal.
- Ga bij plassen en ontlasten zitten.
- Ontspan de voeten en klem de benen niet tegen elkaar (eventueel een voetenbankje gebruiken bij het ontlasten).
- Ontspan de buik, de bekkenbodem en het bilgebied.
- Het is belangrijk om bij het plassen en het ontlasten rustig door te ademen en de tijd te nemen.

Tips voor plassen

- Ga ontspannen rechtop zitten.
- Adem rustig door naar de buik.
- Niet persen! De plas komt vanzelf.
- Eventueel ontspannen schommelen.
- Neem tijd voor het uitplassen.



Tips voor ontlasten

- Ga ontspannen onderuit zitten met een iets ronde rug, de voeten eventueel op een voetenbankje geplaatst.
- Druk eventueel lichtjes maar blijf hierbij wel doorademen.
- Als de ontlasting niet komt, maak dan 7 keer een holle/bolle rug met 'pffff' op de uitademing.



Voedingsadviezen voor een gezonde toiletgang

- Eet 3 maaltijden per dag, 2 stuks fruit en 2 tussendoortjes met voldoende vezels.
- Gebruik vezelrijke voeding (30 tot 40 gram vezels per dag).
- Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag.

Weer naar huis

In de eerste 6 weken na de operatie oefent u thuis de ontspanning en de bewustwording van de bekkenbodemspieren: het voelen bewegen van de bekkenbodem. Het advies is om 2 tot 3 keer per dag een rustmoment in te lassen en dit moment te gebruiken om ontspanningsoefeningen te doen. Deze ontspanningsoefeningen kunnen ook meehelpen bij een betere toiletgang en het bewust aanspannen van de bekkenbodemspieren bijvoorbeeld bij hoesten, niezen en tillen (van maximaal 5 kg).

In de eerste 6 weken na de operatie spannen de spieren van de buik, het bilgebied en de bekkenbodem meestal vanzelf wat teveel aan. Aanspannen op het juiste moment, zoals bij hoesten en niezen zal in eerste instantie ook wat moeilijker gaan.

Ontspannen en oefenen bekkenbodembeweging

- Creëer een rustpunt voor uzelf en ga gemakkelijk liggen.
- Maak gebruik van kussens of opgerolde handdoeken voor ondersteuning en een deken voor de warmte.
- Gebruik voor extra comfort eventueel een pittenkussen of een warmwaterzak (beide niet te warm).
- Leg 1 of 2 hand(en) op uw onderbuik en voel de beweging van de buik bij het in- en uitademen. Laat uw ademhaling vrij verlopen; forceer de adembeweging niet.
- Probeer bewust uw armen, benen, hoofd en romp te ontspannen en goed contact te maken met de ondergrond zonder te duwen (in kussen, bank of matras).
- Na een goede aanspanning van een spier voelt u daarna vaak beter de ontspanning van die spier:
 1. Begin bijvoorbeeld met uw schouder- en nekspieren: duw uw hoofd of schouders in het kussen, houd dit even vast (blijf doorademen) en laat vervolgens alles heel bewust los.
 2. Druk om de beurt uw linker en rechter knieholte in de rol of het kussen en onspan dan weer helemaal.
 3. Span en ontspan uw bilspieren: knijp de billen bij elkaar laat dan weer los. Deze spieren worden vaak verward met de bekkenbodemspieren.
 4. Span en ontspan uw bekkenbodemspieren. Blijf doorademen.

Hebt u het gevoel dat uw ademhaling rustiger is geworden? Probeer dan de bekkenbodemspieren in herhaling te bewegen:

- Span de bekkenbodemspieren 10 keer licht en kort aan en ontspan ze daarna weer zo goed mogelijk.
- Aanspannen is een gevoel van plas en winden ophouden waarbij het belangrijk is dat u hierbij rustig blijft doorademen. Ontspannen is een gevoel van rust in het gebied van de vagina, anus en onderbuik. U kunt hierbij uw handen op uw onderbuik leggen om te voelen of uw buik meebeweegt op de ademhaling.
- Na een paar weken kunt u iets sterker en langer uw bekkenbodemspieren aanspannen.
Let op: als het aanspannen moeilijk blijft, oefent u dan in ieder geval met de ontspanning.

Adviezen voor de eerste 6 weken na de operatie

Met onderstaande adviezen houdt u de druk in de buik zo laag mogelijk. Dit helpt bij een goede wondgenezing.

Uit en in bed gaan

- Draai eerst op uw zij.
- Neem even rust.
- Met gebruik van uw handen komt u in een soepele beweging omhoog, terwijl u gelijktijdig de benen uit bed laat zakken.
- Let hierbij op doorademen!
- Bij het in bed gaan, laat u zich eerst op de zij zakken.
- Even uitrusten en vervolgens doorrollen naar de rug.
- Let weer op doorademen!

Bukken/tillen

- Buig de knieën en rug licht waarbij u de billen iets naar achteren steekt. Het is belangrijk dat dit soepel gaat en niet te zwaar drukt in de onderbuik.
- Plaats de voeten iets uit elkaar. U kunt ook knielen op één knie.
- Adem hierbij door of uit, zet de adem niet vast, ook niet bij het weer omhoog komen.
- Als u tilt, til de last dan dichtbij of tegen u aan.
- Til het liefst niet van de grond af.
- Bij een slechtere conditie van de beenspieren en bij gewrichtsklachten kunt u eventueel een grijpertje aanschaffen.

Traplopen

- Duw uzelf vanuit de benen omhoog en gebruik de leuning voor het evenwicht.
- Trek uzelf liever niet aan de trapleuning omhoog, want hierbij gebruikt u uw buikspieren en die maken de buikdruk en dus de druk op de bekkenbodem hoger.
- Adem door tijdens het traplopen.

Staan

Lang staan wordt in het begin afgeraden, omdat daardoor stuwing (en daardoor weer pijn) in uw onderlichaam kan ontstaan.

Hoesten/niezen

- Hoesten en niezen is buikdrukverhogend. Als u de knieën iets naar buiten draait en de hiel en teen tegen elkaar aanzet, helpt deze houding om de druk op te vangen. Ook kunt u het hoofd afwenden tijdens de hoest of nies, hierdoor kunnen uw buikspieren minder krachtig aanspannen.
- Actief aanspannen van de bekkenbodempier helpt natuurlijk nog beter.
- U kunt ook beide handen onder de onderbuik leggen om enigszins te ondersteunen.

Seksualiteit

De eerste 6 weken na de operatie mag u geen gemeenschap hebben.

Werk

Als u zich goed voelt, kunt u licht (huishoudelijk) werk doen. Zwaar (huishoudelijk) werk wordt in de eerste 6 weken na de operatie afgeraden. U kunt het beste met uw leidinggevende of arbo-arts overleggen wanneer u weer aan het werk kunt. Dit is onder andere afhankelijk van het soort werk dat u doet.

Na 6 weken

Na 6 weken kunt u meestal uw gewone leven weer oppakken en kunt u uw werkzaamheden langzamerhand gaan uitbreiden. U kunt weer activiteiten gaan doen waarbij de buikdruk hoger wordt, maar we raden u wel aan om dit verstandig te doen.

- Span bij buikdrukverhogende activiteiten, zoals bukken en tillen, altijd uw bekkenbodempier aan en adem rustig door.
- Span ook bij iedere hoest of nies uw bekkenbodempieren aan. Vooral bij vaak hoesten en niezen, bukken en zwaar tillen zonder ondersteuning van de bekkenbodempieren, zijn de risico's op opnieuw klachten groter.
- Blijf zorgen voor een gezonde toiletgang. Verstopping en regelmatig hard persen kunnen op den duur weer leiden tot een nieuwe verzakking.
- Als u vaak last hebt van verstopping of harde ontlasting, kunt u uw arts vragen naar een middel om de ontlasting zacht te houden.

Het kan zijn dat het nog niet goed lukt om de bekkenbodem aan te spannen en te ontspannen. Het is ook mogelijk dat u klachten hebt omdat de bekkenbodem niet goed werkt, zoals urineverlies, ontlastingsproblemen of pijn bij vrijen. Als u deze of andere bekkenbodemplachten hebt, vertel dit dan op uw controleafspraak die u ongeveer 6 weken na de operatie hebt bij de gynaecoloog.

Als u (zwaar) lichamelijk werk gaat oppakken en u daarbij moeite hebt om de buikdruk te verminderen en de bekkenbodem oefeningen toe te passen, is het raadzaam om bij de bekkenfysiotherapeut langs te gaan.

Vergoeding

Bekkenfysiotherapie valt onder de vergoeding voor fysiotherapie en wordt vergoed door de zorgverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt, hangt af van het aanvullende pakket dat u bij uw zorgverzekeraar hebt afgesloten.

Contact

De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 17:00 uur.

Telefoonnummer: 0515 - 48 81 70.

Antonius Ziekenhuis

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

Thuiszorg Zuidwest Friesland

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

www.mijnantonius.nl