

Fysiotherapie

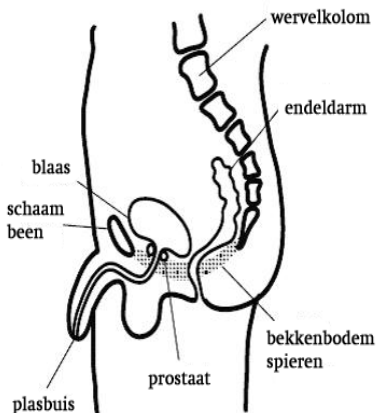
Fysiotherapie na een prostaatoperatie

Na een prostaatoperatie kan het zijn dat de spieren van uw bekkenbodem en uw sluitspier uw blaas nog niet goed kunnen afsluiten. Dit kan verlies van urine geven, vooral bij activiteiten. Dit wordt ook wel stressincontinentie genoemd. Met oefeningen kunt u de spieren van uw bekkenbodem trainen.

Het is verstandig om een paar weken voor de operatie al te beginnen met oefeningen voor de spieren van uw bekkenbodem. U kunt hiervoor een afspraak maken bij de bekkenfysiotherapeut in het Antonius. Het te,efoonummer vand eafdeling fysiotherpaue vindt u onderaan deze folder.

De bekkenbodemspieren

De spieren van de bekkenbodem zitten aan de onderkant van het bekken. De bekkenbodem is een soort plaat die bestaat uit spieren en bindweefsel. Het bindweefsel kunt u niet trainen, maar de spieren wel.



Oefeningen

Probeer uw bekkenbodemspier te voelen.

Als u op een harde stoel zit, voelt u in iedere bil een botje. Dit zijn uw zitbeenknobbels. Hiertussen zit de bekkenbodemspier. Aan de voorkant zit deze vast aan uw schaambe en aan de achterzijde aan uw stuitje. Als u de bekkenbodemspier aanspant, voelt dit alsof u uw plas of een windje ophoudt. Het is de bedoeling het aanspannen even vast te houden en dan los te laten. Het loslaten is minstens zo belangrijk als het aanspannen.

1. Span de bekkenbodemspier kort en krachtig aan.

Doe deze oefening 50 keer per dag.

Dit helpt bij tegenhouden van de plas bij hoesten, niezen of tillen.

2. Span de bekkenbodemspieren aan. Houd de spier 10 tellen aangespannen en ontspan de spier daarna weer helemaal. Adem daarbij rustig door. Deze oefening doet u 50 keer per dag. Dit helpt bij het tegenhouden van de plas bij bewegen.

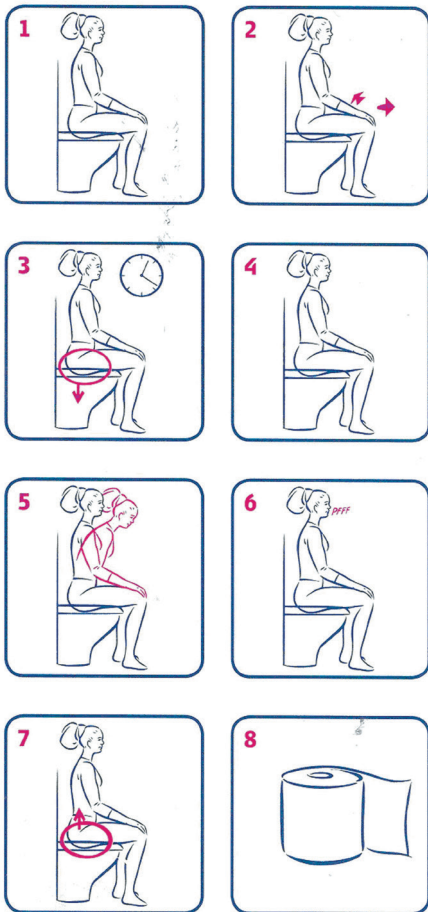
Voor de oefeningen geldt:

- dat u deze vaak kunt doen als u ergens wacht, bijvoorbeeld als u wacht op een lift, een stoplicht etc.
- Houd dit in elk geval 3 maanden vol (vanaf nu).
- Het is de bedoeling dat u de oefeningen verspreid over de dag doet. U kunt 10 of 15 x de bekkenboden aanspannen en dat een aantal keren per dag herhalen.
-
- Door te oefenen worden de spieren sterker zodat u ze op buikdruk verhogende momenten kunt gebruiken om de plas tegen te houden. U voorkomt dan ongewild urineverlies. Buikdruk verhogende momenten zijn bijvoorbeeld: tillen, hoesten, niezen of neus snuiten. Ook bewegen geeft drukverhoging in de buik. Een voorbeeld hiervan is het opstaan uit bed of vanuit een stoel.

Om incontinentie te voorkomen moet u altijd de bekkenbodemspieren aanspannen bij de eerder genoemde drukverhogingen in de buik.

Toiletadviezen

Ga goed rechtop op het toilet zitten, uw voeten op de grond, de handen liggen op uw bovenbenen. Ontspan uw bekkenbodemspieren en plas in één keer rustig en volledig uit. Pers niet mee. Laat uw blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs uw plasbuis een beetje dichtdrukken. Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig uw bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar uw plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden. Rond het geheel af door uw bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, dan te ontspannen en daarna pas op te staan.



Voor sommige mannen is het prettiger om staand te plassen. Overleg dit even met uw fysiotherapeut. Probeer ook tijdens het staand plassen goed te ontspannen en niet te persen. Leun niet teveel voorover tegen de muur.

Ga nooit “stippeltjes of streepjes plassen”. Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot infecties van uw urinewegen. Het is heel belangrijk om voldoende te drinken, zowel voor uw nieren als om de ontlasting soepel te houden. Minder drinken is nooit een oplossing als u moeite hebt met het ophouden van uw plas. Probeer 1,5 tot 2 liter per dag te drinken.

Na de operatie

Soms is het nodig om na de operatie door te gaan met de behandeling. Voor de operatie heeft de bekkenfysiotherapeut al met u besproken wat er na de operatie gaat gebeuren. Met de bekkenfysiotherapeut zult u de oefeningen rustig opbouwen en uitbreiden. Het kan zijn dat de bekkenfysiotherapeut hiervoor gebruik maakt van myofeedback (Inwendige methode) Deze methode laat op eenvoudige wijze zien in welke mate de bekkenbodemspieren activiteit leveren. Myofeedback kan een hulpmiddel zijn om u te leren deze spieren op de juiste manier aan te spannen en te ontspannen.

De eerste 6 weken na de operatie moet u bukken, tillen en persen (bijvoorbeeld bij de ontlasting) zoveel mogelijk vermijden. Ook is het beter om de eerste 6 weken niet te fietsen.

Incontinentiemateriaal

In de periode dat u nog onvoldoende controle over het plassen hebt, kunt u incontinentiemateriaal gebruiken. Dit materiaal beschermt uw kleding en geeft vaak een veiliger gevoel. Incontinentiemateriaal is speciaal ontwikkeld voor het opvangen van urine en houdt ook de geurtjes van urine tegen. Het incontinentiemateriaal is er in veel soorten en maten, ook speciaal voor mannen. De continëntieverpleegkundige van de polikliniek Urologie geeft u advies over deze materialen. Incontinentiemateriaal wordt, als het is voorgeschreven door een arts, meestal vergoed door uw zorgverzekeraar.

Contact

Hebt u nog vragen? De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8:30 tot 16:00 uur.

T: 0515 - 48 81 70.

Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?

Wij ontvangen ze graag via folders@mijnantoniushuis.nl