

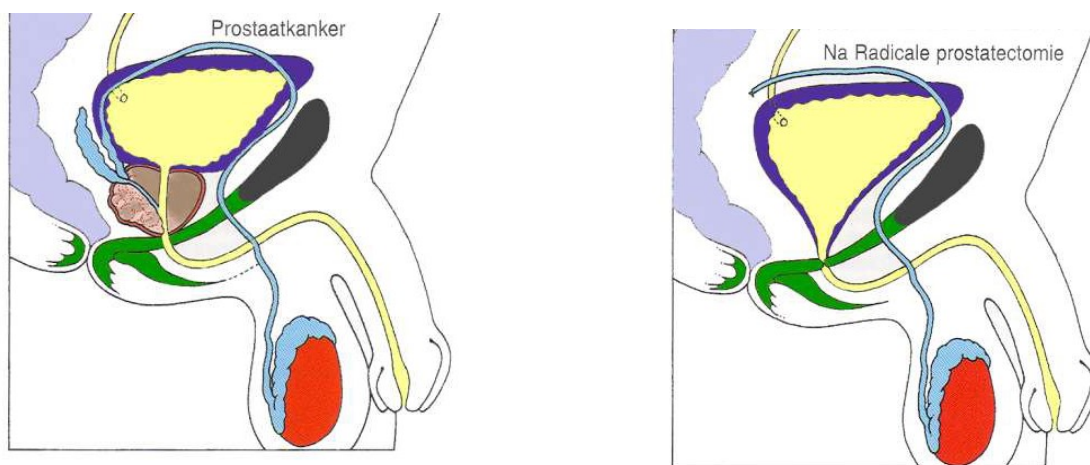
Bekkenfysiotherapie rondom prostaatoperatie

U heeft onlangs te horen gekregen dat u prostaatkanker heeft. Samen met uw arts heeft u besproken dat u wordt opgenomen voor een prostaatoperatie waarbij uw prostaat wordt verwijderd. In deze folder geven we u informatie over bekkenfysiotherapie die u kan helpen om gevolgen van de operatie zoveel mogelijk te beperken.

De veranderingen door de operatie

De prostaat wordt verwijderd met het stuk plasbuis dat daar doorheen loopt. De beide delen van de plasbuis worden weer aan elkaar gehecht, waardoor de hoek tussen blaas en plasbuis groter wordt (denk aan een trechter). Door deze operatie is de afsluiting van uw plasbuis minder sterk geworden en kunt u urineverlies krijgen bij inspanning. Bij inspanning (bijvoorbeeld hoesten, niezen, opstaan, bukken, tillen, lopen) ontstaat een drukverhoging in de buik en meer druk op uw blaas, waardoor urine kan weglopen.

Na het verwijderen van de prostaat heeft u geen zaadlozingen meer. Veel mannen hebben ook geen goede erecties meer. Bespreek dat met uw uroloog. Die zal met u bekijken of en in hoeverre er voor u een oplossing is. Zie onderstaande afbeeldingen om een indruk te krijgen van de veranderingen.



Waarom bekkenfysiotherapie?

De bekkenbodemspieren liggen als een stevig vlechtwerk in de onderkant van het bekken. In deze spieren zitten twee openingen, een aan de voorkant voor de plasbuis en een aan de achterkant voor de anus.

De bekkenbodemspieren ondersteunen en beschermen de bekkenorganen (blaas, prostaat, urineleider en darmen). Ze zorgen voor het openen en sluiten van plasbuis en anus en spelen een rol bij het tot stand komen van een erectie en bij de zaadlozing.

Omdat de bekkenbodemspieren bijdragen aan het ophouden van de plas krijgt u al enkele weken vóór de operatie oefeningen voor de bekkenbodemspieren van de bekkenfysiotherapeut. Het is van groot belang dat u goed weet hoe u uw bekkenbodemspieren moet aan- en ontspannen. Door u deze nu al te leren, bent u na de operatie vertrouwd met de oefeningen.

Waarom bekkenbodemspieroefeningen?

Bekkenbodemspieroefeningen dienen om de functie van de bekkenbodemspieren te verbeteren.

Door te oefenen bent u beter in staat om de bekkenbodemspieren aan te spannen bij drukverhogingen in de buik, zodat ongewild urineverlies voorkomen of beperkt wordt. Tijdens het plassen is het juist belangrijk de bekkenbodemspieren te ontspannen.

Het urineverlies na de operatie vermindert soms, ondanks het oefenen, langzaam. Ook als u trouw uw oefeningen doet, kan het tot een jaar na de operatie duren voordat u helemaal geen, of vrijwel geen, urineverlies meer hebt.

Algemene instructie voor de bekkenbodemspieren

U spant de bekkenbodemspieren aan door de anus en de plasbuis dicht te knijpen en in te trekken, alsof u bij sterke drang om te plassen of te poepen nog even moet ophouden. Andere spieren zoals buik-, bil- en beenspieren mogen daarbij bijna niet meedoen.

Niet alleen het aanspannen is van belang, ook het ontspannen van de bekkenbodemspieren is belangrijk. Als u moeite hebt om te voelen of uw bekkenbodemspieren ontspannen zijn, kunt u het volgende doen om dit te bereiken:

- Doorademen tot helemaal onder in de buik, zelfs tot in de liezen
- Voorstellen dat u de anus uit de billen laat zakken of in de wc laat zakken
- Voorstellen dat u stopt met het dichtknijpen van de plasbuis en de anus
- Stel u de bekkenbodemspieren voor als een soort lift tussen uw benen, als u aanspant trekt u de lift in het bekken, als u ontspant laat u de lift naar buiten zakken

Oefeningen vóór de operatie

Oefen dagelijks in verschillende houdingen: liggend, zittend en staand.

Eerste oefenmoment:

Span de bekkenbodemspieren rustig gedurende 3 tot 10 tellen (afhankelijk van wat voor u haalbaar is) **met weinig kracht** aan, blijf goed doorademen in de buik, ontspan de bekkenbodemspieren 3 tot 10 tellen volledig. Herhaal dit drie keer.

Tweede oefenmoment:

Span de bekkenbodemspieren rustig 2 tot 8 tellen (afhankelijk van wat voor u haalbaar is) **zo stevig mogelijk** aan, blijf doorademen in uw buik, tel eventueel hardop om beter te kunnen doorademen; ontspan gedurende 2 tot 8 tellen de bekkenbodem volledig. Herhaal dit drie keer. Het is normaal dat de onderbuik iets meebeweegt als u de bekkenbodemspieren maximaal aanspant.

Derde oefenmoment:

Span 5 x snel, kort en krachtig de bekkenbodemspieren aan en ontspan tussendoor volledig.

Vierde oefenmoment:

Voel eens of u tijdens het plassen uw bekkenbodemspieren volledig kunt ontspannen. Een plasstraal die gelijkmatig doorloopt, wijst op een ontspannen bekkenbodem.

Vijfde oefenmoment:

Voel eens of u tijdens bewegen, bijvoorbeeld tijdens het opstaan uit een stoel, tijdens lopen, bukken of tillen uw bekkenbodemspieren bewust kunt aanspannen. Let erop dat u hierbij goed blijft doorademen.

Na de operatie

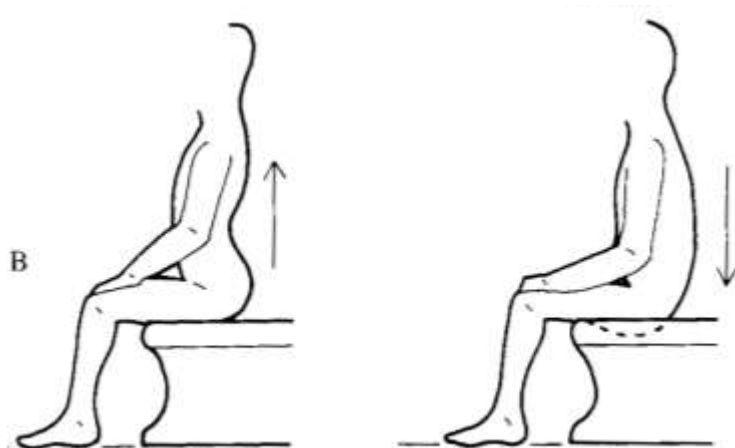
De fysiotherapeut komt de eerste dag na de operatie langs om de adviezen en oefeningen door te nemen. Zolang u een katheter heeft, doet u geen bekkenbodempieroefeningen.

Wél doet u het volgende:

Let 5 x per dag gedurende vijf minuten op uw ademhaling. Zorg ervoor dat u in een rustig tempo en niet te diep ademhaalt; uw buik moet deel uitmaken van de ademhalingsbeweging. Als u inademt wordt de buik bol, als u uitademt zakt de buik terug naar beneden. Buikademhaling zorgt voor een goede doorbloeding van buik en bekken en zorgt voor een “massage” van uw darmen. Daarmee verbetert de darmfunctie en is de kans op verstopping kleiner. Vraag aan uw behandelende arts een middel om de ontlasting soepel te maken, als u verstopt raakt. Als uw darmen gevuld zijn met ontlasting, hebt u **meer** kans op urineverlies.

Naast een goede ademhaling zorgen lichaamsbeweging (na de operatie **wel** rustige beweging), voldoende drinken en voldoende vezels in de voeding voor een soepele en regelmatige stoelgang. De beste houding op het toilet is zittend met een bolle onderrug en de voeten plat op de grond.

Als u gaat plassen: doe dit zittend, met een iets holle onderrug, ontspan uw bekkenbodemspieren en buikspieren volledig. Ga in ieder geval niet persen tijdens het plassen.



Houding bij plassen

Houding bij stoelgang

Het is mogelijk dat u bij thuiskomst merkt dat u overdag geen aandrang krijgt om te plassen, omdat het urineverlies de eerste weken na de operatie zoveel kan zijn, dat de blaas niet voldoende gevuld raakt om aandrang te krijgen. 's Nachts is het mogelijk dat u **wel** aandrang krijgt, omdat u niet in beweging bent en daardoor minder urineverlies hebt, waardoor de blaas zich beter kan vullen met urine.

Zorg ervoor dat u wat incontinentieverband in huis heeft. Mocht u dat nodig hebben, dan heeft u het in ieder geval bij de hand. Het opvangmateriaal is er in veel soorten en maten, ook speciaal voor mannen. De verpleging van de afdeling geeft u hierover uitleg met behulp van een incontinentie proefpakket.

Weer thuis

Adviezen:

Na één week:

Als u weer thuis bent en nadat de katheter is verwijderd, begint u heel rustig uw bekkenbodemspieren te oefenen:

Span verspreid over de dag 20 x rustig gedurende 3 tot 10 tellen uw bekkenbodemspieren aan en ontspan weer. Blijf goed doorademen in uw buik.

Vanaf week twee:

Vanaf de tweede week na de operatie breidt u de oefeningen uit.

Oefen 3 x per dag in verschillende houdingen. Doe het één keer per dag liggend, één keer zittend en één keer staand:

- Span 2 tot 8 tellen rustig met maximale kracht de bekkenbodemspieren aan. Ontspan daarna 2 tot 8 tellen rustig en helemaal. Dit herhaalt u 8 tot 12 x afhankelijk van wat u aan kunt. Let tijdens het oefenen op doorademen en aanspannen zonder gebruik te maken van andere spieren.

Om de bekkenbodemspieren sterker te maken, moet vermoeidheid in deze spieren ontstaan tijdens het oefenen. Gebeurt dit niet, dan worden de spieren niet sterker.

- Span 10 tot 15 x snel, kort en krachtig aan en laat helemaal los.
- Span op rustmomenten of als u ergens even staat te wachten uw bekkenbodemspieren met maximale kracht aan en laat dan weer los.

Probeer uw bekkenbodemspieren aan te spannen bij die activiteiten, waarbij u urineverlies hebt. Bijvoorbeeld:

- Span voordat u uit een stoel opstaat eerst uw bekkenbodemspieren aan en sta dan pas op. Blijf doorademen als u uit de stoel omhoog komt.
- Span voordat u bukt eerst uw bekkenbodemspieren aan.
- Als u tilt: span eerst uw bekkenbodemspieren aan, zak vervolgens door uw knieën en til tijdens uitademen.
- Als u loopt: probeer 10 passen lang uw bekkenbodemspieren aan te spannen. Probeer nooit, als u een half uur loopt een half uur uw bekkenbodemspieren aan te spannen. U vraagt dan te veel van uw spieren, raakt uit balans en hebt meer kans op urineverlies.
- Als u moet hoesten of niezen: span eerst krachtig uw bekkenbodemspieren aan.

Na zes weken:

Na 6 weken mag u weer gaan fietsen en kunt u, als u dat wil, weer gaan sporten. Daarnaast kunt u de bekkenbodemspieren kortdurend inschakelen bij de volgende activiteiten:

- Looppas op de plaats en span bewust eerst uw bekkenbodemspieren aan.
- Maak kleine sprongetjes op de plaats en span bewust eerst uw bekkenbodemspieren aan.
- Maak hogere sprongetjes en span bewust eerst uw bekkenbodemspieren aan.
- Maak spreid-sluitsprongetjes en span bewust eerst uw bekkenbodemspieren aan.

Contact

Als u vragen heeft over de bekkenfysiotherapie dan kunt u terecht bij de bekkenfysiotherapeuten van het Pelvic care Center Maastricht, telefoon: 043-3877146 / 043-3876153

Websites:

- www.mumc.nl

Odin 030233 / uitgave december 2013

Bezoekadres
P. Debyelaan 25
6229 HX Maastricht

Postadres
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

Algemeen telefoonnummer
043-387 65 43
www.mumc.nl