een santeon ziekenhuis

Adviezen na een (kijk)operatie bij endeldarmverzakking

Na een (kijk)operatie bij een endeldarmverzakking willen we u op de hoogte brengen van een aantal adviezen over het ontlasten, de buikdruk en belasting in het dagelijkse leven. Het doel hiervan is om de genezing sneller te laten gaan en om de kans op herhaling van een verzakking te verkleinen.

Buikdruk laag houden

Houd uw buikdruk laag door:

- Niet zwaar te tillen, duwen of trekken. Bijvoorbeeld door bij traplopen niet aan de leuning te trekken.
- Via zijligging uit bed te komen.
- Uit te ademen of te blazen wanneer u kracht zet.
- Heel zachtjes te persen op toilet.

Toiletadviezen

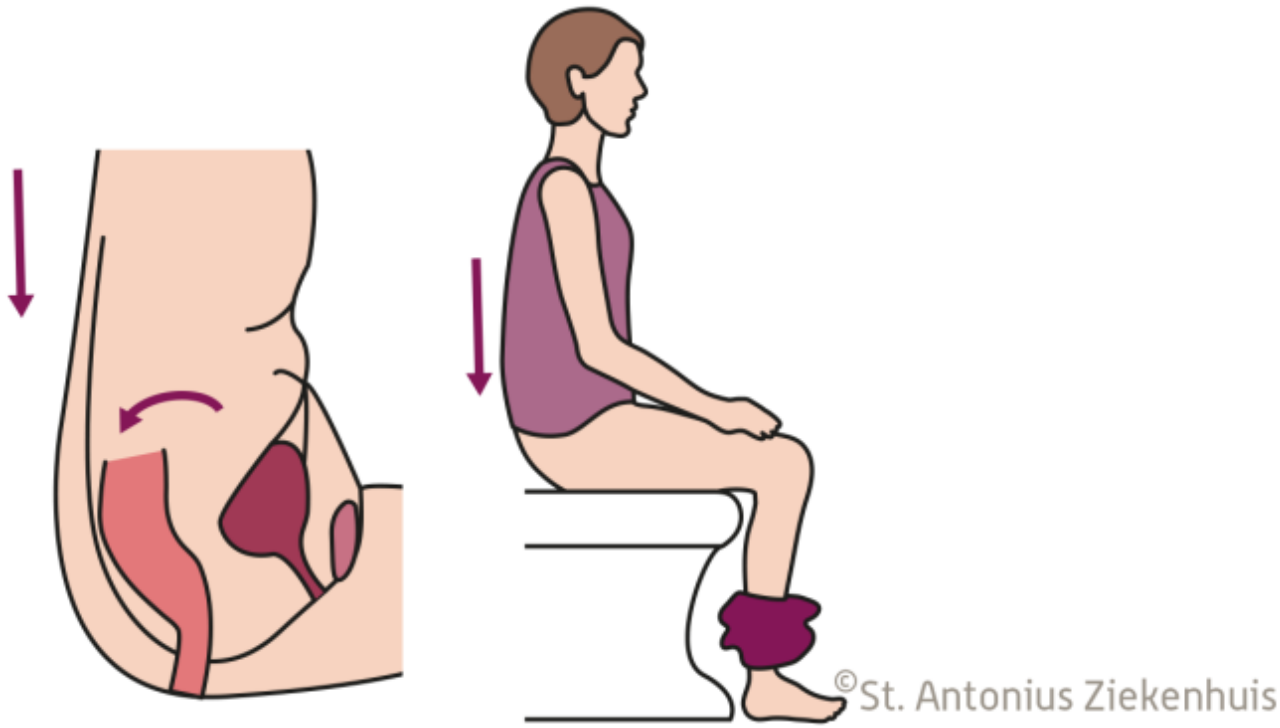
Het is belangrijk dat u na de operatie vlot naar de wc kunt gaan en niet hoeft te persen tijdens het poepen. Daarom krijgt u bij ontslag uit het ziekenhuis een recept mee voor een medicijn die helpt bij uw darmwerking en uw poep zacht houdt. U kunt de hoeveelheid medicijnen zelf naar wens aanpassen.

Drink daarnaast genoeg water. Probeer in totaal (= water en andere drankjes) 2 liter per 24 uur te drinken.

Lees ook onze folder over toiletadviezen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/6122).

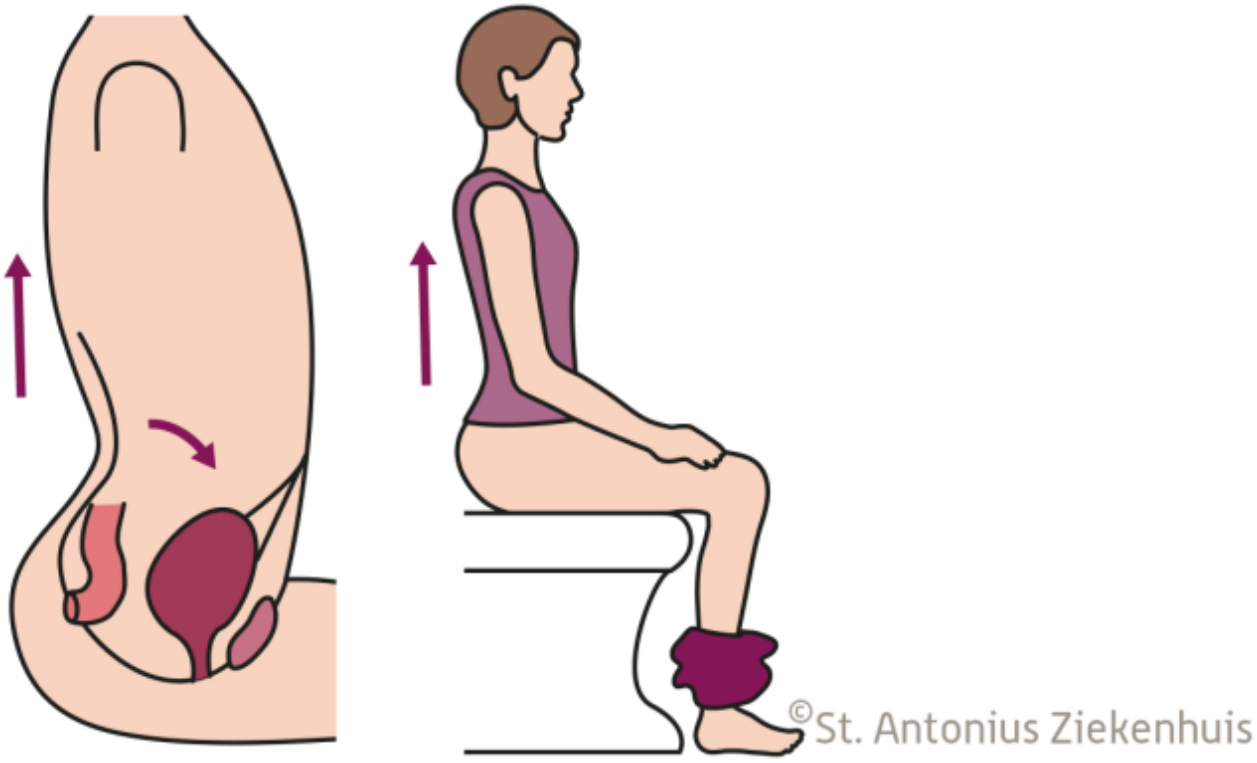
Poepen

Voor het poepen is het belangrijk om wat onderuit te zitten, omdat de endeldarm en de anus dan in een rechte positie staan (zie afbeelding hieronder). Een klein voetenbankje onder de voeten kan ook helpen, waardoor de knieën hoger staan dan de heupen.



Plassen

Voor het plassen is het belangrijk om goed rechtop te zitten, omdat de plasbuis dan in een rechte positie staat (zie afbeelding hieronder).



Autorijden

U kunt pas weer autorijden als uw reactievermogen (weer) goed is en zitten niet te pijnlijk is. Uw

reactievermogen kan namelijk tijdelijk minder zijn en zitten kan nog te pijnlijk zijn.

Werken

Wij adviseren u de eerste weken **niet** te werken. Voelt u zich na deze weken nog steeds niet fit? Overleg dan met uw chirurg, huisarts of bedrijfsarts.

Dagelijkse activiteiten

Voor een goed herstel is het belangrijk dat u de druk op uw buikorganen laag houdt en tijdens het doen van een activiteit uw bekkenbodemspieren aanspant.

U kan uw normale activiteiten weer oppakken als u zich daar goed genoeg voor voelt. Ontwijk de eerste 6 weken zwaar tillen, activiteiten waarbij u een buikpers maakt en inspannende oefeningen.

Uit bed komen

1. Rol eerst op uw zij.
2. Duw uzelf omhoog met steun van uw elleboog en hand, terwijl u uw benen uit bed laat zakken.
3. Adem hierbij rustig door.

Opstaan uit stoel of bed

1. Zet uw voeten uit elkaar op heupbreedte.
2. Ga op het puntje van de stoel/het bed zitten.
3. Buig met gestrekte rug naar voren en duw uzelf vanuit uw benen omhoog (armsteun is meestal niet nodig).
4. Adem hierbij rustig door.

Bukken en tillen

1. Plaats uw voeten uit elkaar op heupbreedte.
2. Zak met rechte rug door beide knieën, alsof u op een stoel gaat zitten (billen naar achteren).
3. Adem rustig door.
4. Bij het omhoog komen: duw uzelf omhoog vanuit uw benen.

Als u tilt, til dat wat u tilt dan dicht tegen u aan. Ook is het belangrijk dat u draait vanuit uw benen en **niet** vanuit uw rug.

Staan

1. Sta met uw knieën heel licht gebogen (dus niet 'op slot').
2. Strek u uit (kruin omhoog), dan staat u vanzelf goed.

Vlak na een verzakkingsoperatie kunt u niet lang achter elkaar staan en lopen. Veel activiteiten kunt u vaak prima zittend doen, zoals douchen, afdrogen, aankleden, strijken, eten voorbereiden en de was opvouwen. Dat is minder zwaar.

Hoesten en/of niezen

Als u uw bekkenbodemspieren aanspant vlak voor en tijdens een hoest of nies, vangen uw spieren de druk op. U kunt de buikdruk verder verminderen door over uw schouder te kijken als u hoest.

Traplopen

Trek u liever **niet** aan de leuning omhoog. Daardoor spannen uw buikspieren zich aan en dat maakt de buikdruk hoger. Duw uzelf daarom liever vanuit uw benen omhoog, zoals bij het opstaan uit een stoel. Gebruik de leuning daarbij alleen voor uw evenwicht.

Bekkenfysiotherapie

Als u na de operatie klachten heeft met het ontlasten, dan kan u na 4 tot 6 weken na de operatie een afspraak maken met een bekkenfysiotherapeut. Dit kan via www.defysiotherapeut.com (http://www.defysiotherapeut.com) of Google 'bekkenfysiotherapeut' en uw woonplaats. U heeft geen verwijzing nodig.

De fysiotherapie wordt vergoed uit uw aanvullende verzekering. Als u niet aanvullend verzekerd bent, betaalt u de kosten zelf.

Vragen?

Heeft uw vragen over bijvoorbeeld het poepen, omdat het niet gemakkelijk gaat over het verlies? Of wilt u de werking van de bekkenbodem verbeteren maar weet u niet hoe? Neem dan telefonisch contact opnemen met de bekkenfysiotherapeut van het ziekenhuis via **T** 088 320 77 50 (tel:0883207750) (Fysiotherapie) of **T** 088 320 77 83 (tel:0883207783).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Endeldarmverzakking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/endeldarmverzakking)

Behandelingen & onderzoeken

- Kijkoperatie bij endeldarmverzakking (laparoscopische rectopexie) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kijkoperatie-bij-endeldarmverzakking-laparoscopische-rectopexie)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Chirurgie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/chirurgie)