Verzakkingsoperatie (adviezen na de operatie)

Tijdens een operatie voor een verzakking van de baarmoeder/vaginatop en/of de vaginawanden verstevigt de gynaecoloog steunweefsel met hechtingen en eventueel met een implantaat. De operatie kan gedaan worden via een kijkoperatie in de buik of via de vagina. In beide gevallen zijn de adviezen voor een spoedig herstel hetzelfde.

Op deze pagina vindt u adviezen voor de eerste 6 weken na de operatie, en voor de periode daarna. Voor uw herstel is het belangrijk dat u deze adviezen opvolgt.

Eerste 6 weken na operatie

Vooral in de eerste 6 weken na de operatie is het **belangrijk** dat u niet (bewust of onbewust) teveel buikdruk opbouwt. Een bekkenfysiotherapeut kan u hierbij begeleiden. Lees hier meer over op onze webpagina St. Antonius Bekkenfysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/4874). Hieronder vindt u meer adviezen voor uw herstel in de eerste 6 weken na de operatie.

Algemene adviezen

Eerste 2 weken na de operatie

Gun uzelf voldoende rust. U mag de eerste 2 weken na uw operatie:

- tillen tot 2 kilo;
- de trap oplopen om naar bed te gaan;
- een halfuur achtereen staan of lopen;
- niet bukken/rekken/strekken;
- geen boodschappen doen;
- geen huishoudelijk werk doen.

Na 2 tot 4 weken

2 tot 4 weken na de ingreep mag u:

- tillen tot 5 kg;
- licht huishoudelijk werk verrichten;
- maaltijden bereiden;
- 1 uur wandelen (geen hond aan de riem uitlaten).

Na 4 tot 6 weken

4 tot 6 weken na uw operatie mag u:

- tillen tot 10 kg;

- fietsen;
- het wandelen uitbreiden; u mag langer dan 1 uur wandelen.

Autorijden

Uw reactievermogen kan tijdelijk verminderd zijn. Gaat u daarom goed na of dit (weer) in orde is voordat u gaat autorijden. Is uw reactievermogen weer in orde en is zitten niet te pijnlijk meer, dan kunt u weer autorijden.

Dagelijkse activiteiten

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

Uit bed komen

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

Opstaan uit stoel of bed

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

Bukken/tillen

Plaats uw voeten uit elkaar op heupbreedte. Zak met rechte rug door beide knieën, alsof u op een stoel gaat zitten (billen naar achteren). Adem rustig door. Bij het omhoog komen: duw uzelf omhoog vanuit uw benen. Als u tilt, til de last dan dicht tegen u aan. Draai vanuit uw benen, niet vanuit uw rug.

Onder het kopje 'Tips vanaf 6 weken na operatie' vindt u meer adviezen over bed opmaken, tillen, oprapen en stofzuigen.

Staan

Sta met uw knieën heel licht gebogen (dus niet overstrekt, 'op slot'). Strek u uit (kruin omhoog), dan staat u vanzelf goed. Vlak na een verzakkingsoperatie kunt u niet lang achtereen staan. Veel activiteiten kunt u prima zittend doen (zoals douchen, afdrogen, aankleden, strijken, eten voorbereiden en de was opvouwen). Dat is minder belastend.

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 verminderen door over uw schouder te kijken terwijl u hoest.

Traplopen

Trek u liever niet aan de leuning omhoog; daardoor spannen uw buikspieren aan en dat maakt de buikdruk hoger. Duw uzelf vanuit uw benen omhoog (zoals bij het opstaan uit een stoel) en gebruik de leuning alleen voor het evenwicht.

Toiletgebruik

Een goede houding op het toilet is van essentieel belang om goed ontspannen uit te kunnen plassen en ontlasting te kunnen krijgen. Lees hierover meer op onze webpagina Toiletadviezen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/5038). Deze toiletadviezen gelden niet alleen voor de eerste 6 weken, maar ook voor de periode daarna.

Oefeningen

In de eerste 6 weken na uw verzakkingsoperatie kunt u zich bewust worden van uw bekkenbodemspieren door de volgende oefening te doen (3 x per dag):

1. Span de bekkenbodemspieren 3 tot 10 tellen aan en ontspan de bekkenbodemspieren vervolgens weer 3 tot 10 tellen. Herhaal deze oefening als u kunt 10x.

2. Span de bekkenbodemspieren vervolgens 5 tot 15x kort aan.

3. Eindig de oefening altijd met ontspanning: adem laag naar de buik.

Let op: trek niet uw buik in. Uw bekkenbodemspieren spant u aan door te doen alsof u uw plas ophoudt, een windje tegenhoudt of uw schede sluit en intrekt.

Vanaf 6 weken na operatie

Hieronder vindt u adviezen voor uw verdere herstel in de periode na 6 weken na de operatie.

Activiteiten langzaam uitbreiden

Na 6 weken kunt u in overleg met uw bekkenfysiotherapeut uw activiteiten uitbreiden. U mag:

- sporten: rustig beginnen en langzaam opbouwen;
- alle werkzaamheden buitenshuis weer hervatten;
- seks hebben.

Buikdruk laag houden

Blijf letten op een lage buikdruk en het licht aanspannen van uw bekkenbodem. De buikdruk wordt hoger:

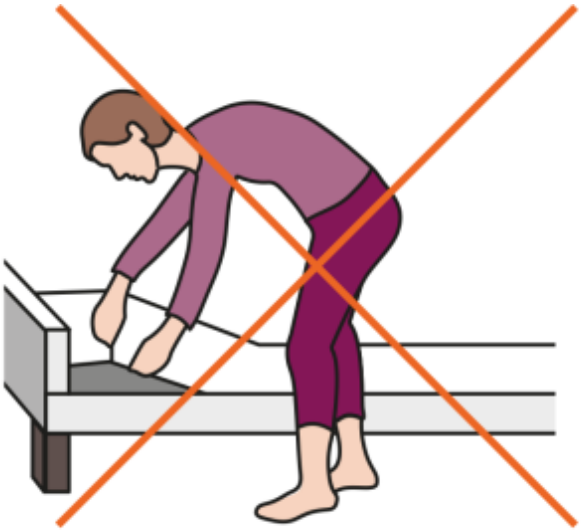
- bij het persen om ontlasting te krijgen. Probeer daarom niet te persen. Als u hier moeite mee heeft, bespreek dit dan met uw bekkenfysiotherapeut.
- bij hoesten en niezen. Blijf zoveel mogelijk rechtop en probeer voorzichtig te hoesten en te niezen.
- tijdens een inspanning waarbij u de adem inhoudt. Probeer altijd goed te blijven doorademen tijdens een inspanning. bijvoorbeeld bij het opstaan uit een stoel, uit bed of bij het optillen van een voorwerp.
- bij alle inspanningen waar u veel kracht bij zet. Probeer daarom alle handelingen met zo min mogelijk krachtsinspanning te doen. Duw bijvoorbeeld niet teveel bij het stofzuigen, maar laat de stofzuigermond rustig over de vloer gaan. Denk ook aan strijken en schoonmaken; doe dit rustig en zet niet te veel kracht.

Tips vanaf 6 weken na operatie

Blijf bij het bedden opmaken, tillen, oprapen en stofzuigen rustig doorademen. Zet uw adem niet 'op slot'. Op

onderstaande afbeeldingen kunt u zien hoe u deze activiteiten het beste uit kunt voeren.

Bedden opmaken



©St. Antonius Ziekenhuis

Zak door uw knieën bij de hoeken van het bed. Om in te stoppen kunt u 1 knie als steun op het bed zetten. Houd uw rug recht en buig in uw heupen. Blijf niet staan tijdens het instoppen, maar kniel met 1 been op het bed.

Tillen

©St. Antonius Ziekenhuis

Span, voor u gaat tillen, uw bekkenbodemspieren aan. Ontspan pas weer als u gestopt bent met tillen. Adem rustig door. U kunt tillen wat uw bekkenbodemspieren kunnen ondersteunen. Buk niet, maar maak een squad en houd de last dicht bij uw lichaam.

Oprapen

Buk niet, maar kniel op een knie en steun met uw arm op uw andere been. U kunt ook op een been blijven staan, waarbij u uw andere been als tegenwicht voor uw lichaam gebruikt. Houd uw rug gestrekt. Steun met uw arm op het staande been.

Stofzuigen

Als u rechtshandig bent, kunt u de slang op uw linkerheup vasthouden. Zo blijft u rechtop staan terwijl u stofzuigt, en voorkomt u dat u te veel op de stang gaat duwen.

Bekkenbodemfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie voor en na de operatie is een essentieel onderdeel van uw behandeling. Een bekkenfysiotherapeut kan de functie van uw bekkenbodemspieren beoordelen, een oefenprogramma op maat voor u maken en u adviezen geven voor uw dagelijkse leven.

Bekkenfysiotherapie vóór de operatie is zinvol, ook als u een grote verzakking heeft. In deze periode wordt uw bekkenbodemfunctie beoordeeld en u kunt alvast leren wat buikdruk is. Na de operatie willen we die buikdruk namelijk zo laag mogelijk houden. Dat lukt veel beter als u al geoefend heeft in het voelen en beheersen van de buikdruk. Zo maakt u de kans op een nieuwe verzakking aanzienlijk kleiner.

Factoren die de kans op een nieuwe verzakking vergroten zijn:

- veel persen tijdens de ontlasting;
- geen juiste opvang van de buikdruk;
- longaandoening in combinatie met een verkeerde hoesttechniek;
- slechte tiltechniek (bijvoorbeeld bij het optillen van een kind);
- zwakke bekkenbodemspieren of een slechte coördinatie van de bekkenbodemspieren.

Op al deze punten kan de bekkenfysiotherapeut u adviseren. In principe bent u voor de operatie al naar de bekkenfysiotherapeut verwezen. Heeft u nog geen verwijzing gekregen? Vraag hier dan om bij uw gynaecoloog.

Bekkenfysiotherapeut vinden

U kunt naar de bekkenfysiotherapeut in het St. Antonius Ziekenhuis. Als u naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt gaat, kijk dan op www.defysiotherapeut.com (http://www.defysiotherapeut.com) en:

- klik op ‘vind uw fysiotherapeut’;
- kies vervolgens type fysiotherapeut ‘bekkenfysiotherapeut’;

- voer uw postcode in;
- kies 5 km of (eventueel) 10 km.

Meer informatie

Op de webpagina van het St. Antonius Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/176) vindt u ook meer informatie over fysiotherapie na uw operatie.

Contact

Heeft u de eerste weken na de operatie nog vragen, klachten of is er iets onduidelijk? Neem dan gerust contact met ons op.

- Tijdens kantooruren kunt u bellen naar de poli Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/296).
- Buiten kantooruren kunt u bellen naar de Spoedeisende Hulp (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/472).

Expertise en ervaring

Specialistisch team

De gynaecologen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben ieder hun eigen aandachtsgebied, waaronder bekkenbodemproblematiek, verzakking en incontinentie. Zij werken nauw samen met andere specialisten in het ziekenhuis om u de zorg te bieden die u nodig heeft. Ook werken ze met de nieuwste behandelmethoden en volgen zij de recente ontwikkelingen op hun vakgebied. Zo kan het zijn dat u eventueel verwezen wordt naar een uroloog, colorectaal chirurg, continentieverpleegkundige, bekkenfysiotherapeut en/of seksuoloog. Zij zijn onderdeel van ons bekkenbodemteam.

Persoonlijk en betrokken

Wij vinden het belangrijk dat u zich op uw gemak voelt. Daarom proberen we uw afspraken zoveel mogelijk bij een vaste behandelaar in te plannen. Een behandelplan stellen wij graag samen met u op maat samen.

Meer informatie

Website deGyneacoloog

Bekijk ook de filmpjes over urineverlies en verzakking (https://www.degynaecoloog.nl/informatiefilms/urineverlies-en-verzakking/).

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Verzakking (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/verzakking)

Behandelingen & onderzoeken

- Verzakkingsoperatie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/verzakkingsoperatie)

- Verzakkingsoperatie met implantaat: kijkoperatie met hulp van de robot (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/verzakkingsoperatie-met-implantaat-kijkoperatie-met-hulp-van-de-robot)
- Verzakkingsoperatie met implantaat (Calistar-S) via de vagina (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/verzakkingsoperatie-met-implantaat-de-vagina)

Specialismen

- Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)

Contact Gynaecologie **T 088 320 62 00**