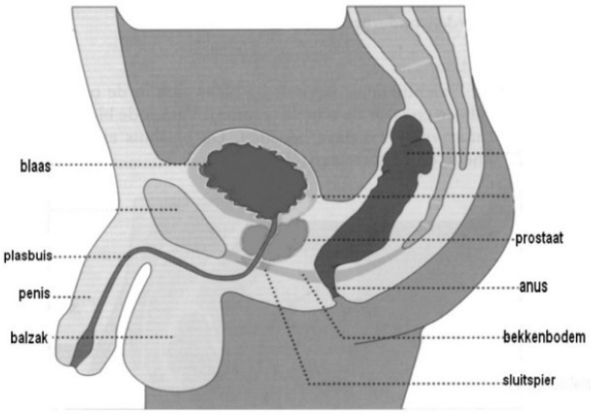
Bekkenfysiotherapie na de verwijdering van de prostaat

Binnenkort wordt uw prostaat door middel van een laporoscopische ingreep (kijkoperatie) verwijderd. Na de operatie krijgt u een poosje een katheter. Daarna moet u weer zelf controle krijgen over uw blaas.

Bij sommige mensen gaat dit vrij gemakkelijk, maar anderen krijgen te maken met ongewild urineverlies. De hier genoemde tips en oefeningen kunnen u helpen uw blaas (sneller) onder controle te krijgen.

De bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit een groep spieren die als een hangmatje onder in het bekken ligt, tussen het schaambeen, het heiligbeen en het staartbeen.



Figuur 1. De bekkenbodem

De bekkenbodemspieren hebben verschillende functies:

- ze ondersteunen de organen onder in de buik:
  - de blaas met de urinebuis
  - de prostaat
  - de endeldarm
- ze moeten goed kunnen aanspannen om urine, ontlasting en windjes tegen te houden, vooral bij verhoogde buikdruk zoals bij hoesten, lachen en tillen
- ze moeten goed kunnen ontspannen om te kunnen plassen en ontlasten

De blaas is het orgaan waar urine wordt verzameld. Wanneer de blaas voldoende is gevuld, krijgen uw hersenen het signaal dat u moet plassen: u krijgt aandrang. Op het toilet verlaat de urine via de plasbuis uw lichaam. De plasbuis wordt normaal gesproken ondersteund door de prostaat en de bekkenbodemspieren.

Gevolgen van de operatie

Als de prostaat is verwijderd, sluit de plasbuis niet goed meer. Daardoor is er kans op ongewild urineverlies. Uw bekkenbodemspieren moeten nu harder werken om urineverlies te voorkomen. Dat geldt vooral op momenten dat de druk in uw buik toeneemt, bijvoorbeeld tijdens tillen of hoesten.

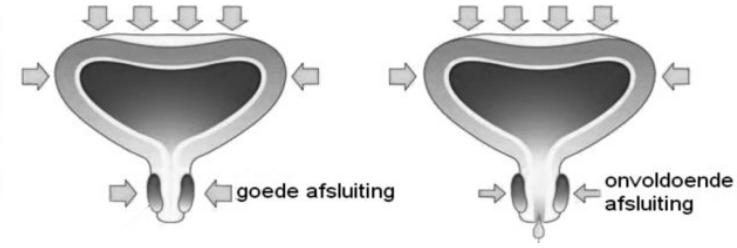


Figuur 2. Vóór de operatie



Figuur 3. Na de operatie

U kunt uw bekkenbodemspieren helpen door de druk op uw blaas zoveel mogelijk te beperken. Ofwel: door uw buikdruk zo laag mogelijk te houden.



Figuur 4. Afsluiting plasbuis

Waarom bekkenfysiotherapie voor de operatie?

Voor u de ingreep ondergaat, wordt u verwezen naar de bekkenfysiotherapeut. De bekkenfysiotherapeut stelt u een aantal vragen over het plassen en de ontlasting, om te weten hoe u uw bekkenbodem gebruikt. Daarnaast legt de fysiotherapeut u uit waar de bekkenbodemspieren zich bevinden, hoe deze spieren werken en wat er verandert na de operatie.

Verder leert u hoe u de bekkenbodemspieren na de operatie het beste kunt gebruiken. De bekken fysiotherapeut geeft u hier oefeningen voor. Het is belangrijk dat u de oefeningen thuis doet, en hier vóór de operatie al mee start.

Wanneer naar de bekkenfysiotherapeut na de operatie?

Als u urine verliest, na 2-4 weken na verwijderen van de katheter of nadien, dan wordt u geadviseerd om een afspraak te maken bij de bekkenfysiotherapeut. Het doel is om het urineverlies te verminderen door goed gebruik en inzet van de bekkenbodemspieren.

Vragen die hij/zij stelt zijn onder andere:

- Moet u vaak plassen?
- Moet u 's nachts vaak plassen?
- Hoe is het aandranggevoel?
- Kunt u de plas ophouden of niet?
- Verliest u ongewild urine, zo ja op welke momenten?

De bekkenfysiotherapeut bepaalt daarna samen met u of u verdere begeleiding nodig heeft. Als dit nodig is, kunt u ook naar een bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt. Voor adressen kunt u de website De fysiotherapeut (www.defysiotherapeut.com) raadplegen, zoeken op Google of het aan uw behandelend bekkenfysiotherapeut in het ziekenhuis vragen.

De eerste 6 weken na de operatie

Zolang u nog een katheter hebt, mag u niet oefenen! Het wondgebied moet dan nog genezen.

Bekkenbodemoefeningen

Nadat de katheter is verwijderd, mag u bekkenbodemoefeningen gaan doen (ongeveer 3x per dag). Trek niet uw buik in. Uw bekkenbodemspieren spant u aan door te doen alsof u uw plas ophoudt, een windje tegenhoudt of uw balzak optrekt. Laat na elke aanspanning ook weer heel goed los. Als er niet voldoende ontspanning is, kan dit

andere klachten geven zoals pijn, obstipatie (verstopping) of moeilijk plassen.

Probeer een paar keer per dag een paar minuten te oefenen. Oefen dus niet te lang achter elkaar. Uw bekkenfysiotherapeut past het oefenprogramma - in overleg met u - aan op uw persoonlijke situatie en mogelijkheden. De richtlijn hierbij is: u mag geen pijn krijgen tijdens of na het oefenen.

1. 5x kort aanspannen en goed loslaten. In de loop van de dagen-weken kunt u dit opbouwen naar 20x
2. 5-10 seconden aanspannen en ontspannen. Opbouwen tot 5x met een rustperiode ertussen van 10 seconden

Een alternatief op de 1e oefening is: Span de bekkenbodem met de helft van de kracht aan, knijp door tot maximaal en laat in één keer los.

Klachten

Na het verwijderen van de blaaskatheter kunt u last hebben van de volgende klachten en verschijnselen:

- Vaker aandrang tot plassen.
- Een branderig gevoel bij het plassen (meestal aan het begin of het einde van het plassen).
- Bloed in de urine. Het duurt soms 1 tot 2 weken voordat de urine weer helemaal helder van kleur is.
- Urineverlies bij het eerste gevoel van aandrang. U kunt de eerste weken tot maanden nog moeite hebben om de plas goed op te houden.
- Geen of onvoldoende erectie.

Leefstijladviezen

Voor een goed herstel na de operatie is het beter dat u:

- de eerste 6 weken geen zware lichamelijke arbeid verricht. Zwaar tillen, zware huishoudelijke werkzaamheden en bijvoorbeeld sporten, zijn activiteiten die u beter kunt vermijden;
- de eerste 6 weken niet fietst. Autorijden is geen probleem en dit kunt u, als u zich goed voelt, weer snel doen;
- de eerste 6 weken geen geslachtsgemeenschap heeft of masturbeert;
- 2 liter vocht per dag drinkt. Dit bevordert het herstel. Vooral als uw urine nog wat bloed bevat. De blaas wordt dan op een natuurlijke manier gespoeld. De urine wordt dan weer lichter van kleur;
- vezelrijke voeding eet (bijvoorbeeld; bruin/volkoren brood, veel fruit) voor een regelmatige stoelgang. Overmatig persen moet u vermijden.

Onthoud, bij elke activiteit, dat u

- de buikdruk op de blaas laag houdt en;
- uw bekkenbodemspieren licht aanspant en doorademt.

Daardoor zet u minder druk op het operatiegebied. Dat is van belang voor een goede genezing. U beperkt zo bovendien het ongewild urineverlies. Let daar goed op bij het uitvoeren van onderstaande activiteiten.

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 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 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, houd de last dan dicht tegen u aan.

Staan

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

Hoesten/niezen

Als u uw bekkenbodemspieren aanspant vlak vóór en tijdens een hoest of nies, vangen uw spieren de druk op. U kunt de buikdruk ook 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.

6 weken na de operatie

Na 6 weken kunt u uw activiteiten uitbreiden. Houd er rekening mee dat het wel een tijd kan duren voordat u uw conditie van voor de operatie weer terug hebt. Blijf letten op een lage buikdruk, aanspannen van uw bekkenbodem en goed doorademen tijdens activiteiten.

Bekkenbodemoefeningen

Bespreek met de bekkenfysiotherapeut welke oefeningen goed voor u zijn.

Bepaal voor uzelf wanneer u urine verliest en ga deze situaties oefenen. De bekkenfysiotherapeut kan u hierbij helpen. Bijvoorbeeld:

- span de bekkenbodem en hoest
- span de bekkenbodem en buk
- span de bekkenbodem en draai de kraan open
- span de bekkenbodem en til iets op

Ontspan de bekkenbodem na de activiteit.

Stofzuigen

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

Tillen

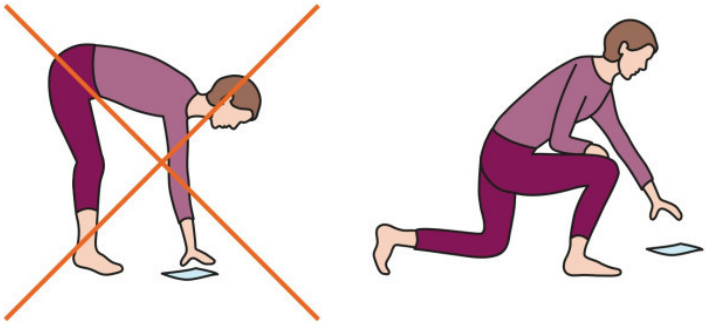
Span, voor u gaat tillen, uw bekkenbodemspieren aan. Ontspan pas weer als u gestopt bent met tillen. Adem rustig door.

Buk niet, maar zak door uw knieën en houd de last dicht tegen uw lichaam:



Oprapen

Buk niet, maar kniel op 1 knie en steun met uw arm op uw andere been:



Toiletadviezen

Een goede houding op het toilet is nodig om goed ontspannen uit te kunnen plassen en ontlasting te kunnen krijgen. Deze adviezen gelden dus altijd!

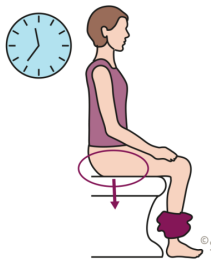
U kunt zittend of staand plassen. Hieronder ziet u een uitleg in tekst en beeld over de wijze waarop u dit goed kunt doen:

Zittend plassen

Ga op uw gemak op het toilet zitten, met een holle rug. Houd uw schouders en armen ontspannen. Zet uw voeten plat op de grond en houd de knieën iets uit elkaar. Laat uw broek op uw enkels zakken:



Ontspan uw bekkenbodem en neem de tijd. Laat de plas zelf op gang komen en pers niet. Onderbreek de plas ook niet:



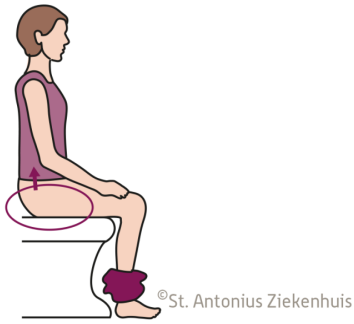
Wiebel na het plassen even heen en weer of buig even voorover om nadruppelen te voorkomen.



Pers licht na om er zeker van te zijn dat uw blaas leeg is.

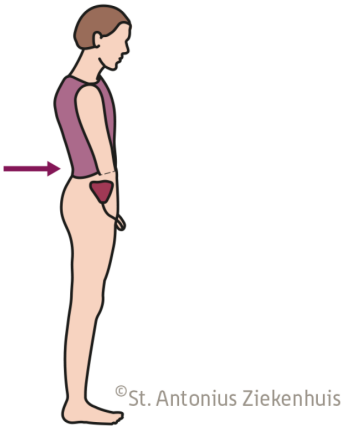


Span uw bekkenbodem tenslotte kort aan en ontspan:

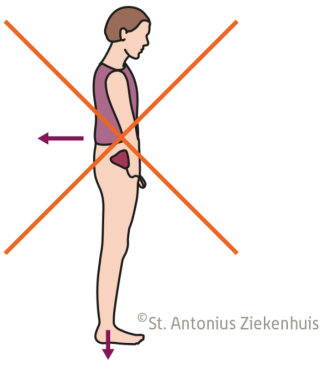


Staand plassen

Ga staan met de voeten iets uit elkaar en licht naar buiten gedraaid, de knieën niet op slot. Strek de romp goed op, waardoor de onderrug hol wordt en het bekken naar voren kantelt. De blaas kan zo goed leeglopen. Ontspan uw bekkenbodem en neem de tijd. Laat de plas zelf op gang komen en pers niet. Onderbreek de plas niet. Pers licht na om er zeker van te zijn dat uw blaas leeg is. Span ten slotte uw bekkenbodem licht aan. Dit is de juiste plashouding:



Deze plashouding is onjuist. Het bekken is achterover gekanteld, waardoor de blaas niet goed leeg kan lopen:

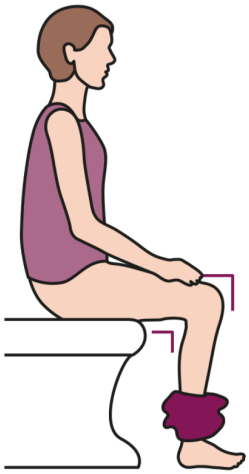


Ontlastingsadviezen

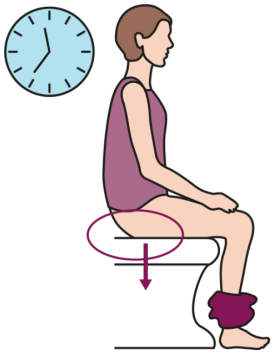
Ga met een iets ronde rug op het toilet zitten:



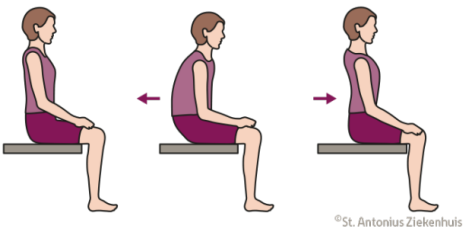
Zet uw voeten plat op de grond en houd de knieën iets uit elkaar. Laat uw broek op uw enkels zakken:



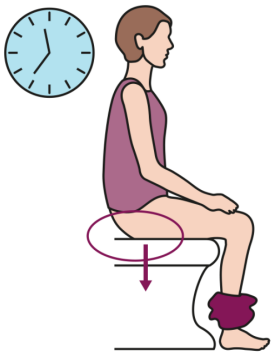
Ontspan uw bekkenbodem en neem rustig de tijd:



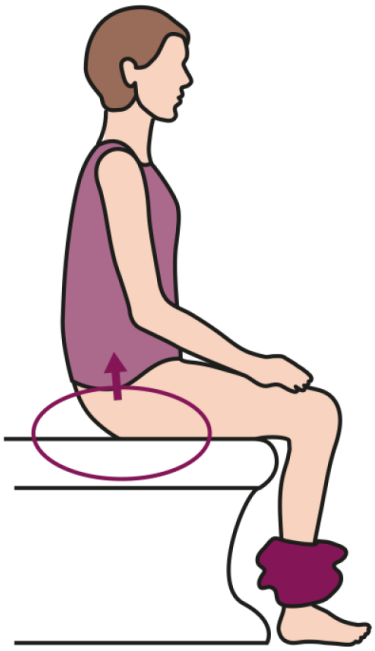
Als de ontlasting moeilijk gaat, kantel dan uw bekken een paar maal in ademtempo. Maak uw rug bol tijdens de uitademing en hol tijdens de inademing:



Pers rustig mee met de aandrang. Tijdens het persen moet de bekkenbodem ontspannen blijven. Als het goed is, beweegt de anus hierbij iets naar beneden:



Span ten slotte uw bekkenbodem licht aan, voordat u afveegt:



Vragen?

Heeft u vragen? Neem dan contact op met onze afdeling Fysiotherapie.

Expertise en ervaring

De urologen van het St. Antonius Ziekenhuis hebben bijzondere expertise op het gebied van uro-oncologische zorgvragen. We behandelen in ons ziekenhuis jaarlijks ruim 2.500 patiënten met een verdenking op prostaat-, nier- of blaaskanker. Doordat we zoveel patiënten behandelen, zien we veel verschillende ziektebeelden en hebben we veel ervaring en expertise opgebouwd. We behoren al jaren tot de top 5 van Nederland als het gaat om het aantal operaties per jaar op het gebied van prostaat-, nier- of blaaskanker.

We doen aan voortdurende kwaliteitsverbetering en zijn steeds op zoek naar de meest optimale behandeling. Ook doen we veel aan onderzoek om steeds beter te kunnen voorspellen wat nodig is en wat resultaten opleveren voor onze patiënten.

We investeren in de nieuwste behandelmethoden- en technieken die zo min mogelijk schade aan het lichaam opleveren. Zo maken we zoveel mogelijk gebruik van de nieuwste Da Vinci-robots waarmee we laparoscopische ingrepen doen (kijkoperaties in de buikholte).

Wilt u meer weten over onze aandachtsgebieden? Bekijk ook onze pagina Prostaatkankercentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/prostaatkankercentrum).

Meer informatie

Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Urologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**