

Adviezen

- Drink voldoende (1.5L/dag).
- Matig koffie, thee, alcohol en gashoudende dranken.
- Ga niet preventief plassen. Luister naar je blaas!
- Plas bij voorkeur in een zittende houding.
- Neem voldoende vezels voor een vlotte stoelgang. Vermijd persen!
- Niet tillen > 5 kg gedurende de eerste 4 tot 6 weken.
- Fietsen kan na 4 weken (kijkoperatie) tot 6 weken (klassieke operatie), eventueel met een aangepast zadel.
- Bouw je activiteiten geleidelijk aan op. Wandelen kan al snel.
- Na 6 weken kan intensiever geoefend worden onder begeleiding.
- Doe dagelijks je oefeningen en hou vol!

Contact:

Tel: 03/491 27 86

Bekkenbodemtherapeuten:

Sarah Arras

PATIËNTENINFORMATIE

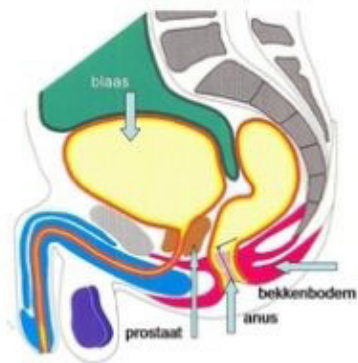


**Bekkenbodemtherapie
na prostaatverwijdering**

Veel mannen ondervinden urineverlies gedurende de eerste weken na een prostaatverwijdering. Dit manifesteert zich vnl. bij activiteiten met verhoogde buikdruk, zoals rechtekomen, tillen, hoesten...

Tijdens de operatie wordt het deel van de plasbuis dat door de prostaat loopt verwijderd en zo ook een gedeelte van het onwillekeurig sluitmechanisme.

Het willekeurige deel dat dit moet opvangen bestaat uit de bekkenbodemspieren.



De **bekkenbodem** vormt een hangmat van spieren tussen het schaambeen en het staartbeentje.

Ze ondersteunt onze organen, sluit de buikholte af en heeft ook een seksuele functie.

Het is van belang dat een correct gebruik van deze spieren aangeleerd en gecontroleerd wordt door een gespecialiseerd therapeut.

Dit kan reeds preoperatief. Het verder oefenen na de operatie kan vanaf het moment dat de blaassonde verwijderd is.

Na een 6-tal weken kan de intensiteit onder begeleiding worden opgedreven.

Wetenschappelijk onderzoek bevestigt een sneller herstel van de continentie door bekkenbodemoefeningen.

Basisoefening

Span het voorste deel van je bekkenbodem aan door te doen alsof je je plasstraal onderbreekt. Dit is niet hetzelfde als een windje tegenhouden!



Doe dit in verschillende houdingen:

- » 10x kort (3 sec)
- » 10x lang (10 sec aanhouden)

De fase van ontspanning is even belangrijk en mag dubbel zo lang duren als de tijd van aanspannen.

Herhaal deze reeks een 3-tal keer per dag en anticipeer door je spieren te gebruiken bij moeilijke momenten.

Ook **erectiestoornissen** kunnen voorkomen. In bepaalde gevallen, afhankelijk van het type ingreep, hebben bekkenbodemoefeningen hier ook een gunstig effect. Eventuele medicamenteuze ondersteuning kan besproken worden met uw arts.