

Oefeningen na een radicale prostatectomie

Deze folder geeft u informatie over oefeningen na een Radicale Prostatectomie. Het is goed u te realiseren dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan beschreven.

De algemene en specifieke aanwijzingen en oefeningen zijn erop gericht om u zo goed mogelijk te laten herstellen na een radicale prostatectomie.

Het is belangrijk dat u voor de operatie al start met de oefeningen.

De eerste dagen na de buikoperatie

U heeft na de operatie enkele wondjes in de buikwand. U merkt dat de buik gevoelig is op het moment dat u beweegt of kracht moet zetten, bijvoorbeeld tijdens hoesten of draaien in bed.

Tips voor de eerste dagen makkelijker te bewegen met zo weinig mogelijk pijn.

- Probeer rustig adem te halen en zucht af en toe een diep. Buikademhaling is daarbij aan te raden.
- Op het moment dat u kracht moet zetten, bijvoorbeeld om te hoesten, kunt u een handdoekje stevig tegen de buik drukken. Zet uw benen daarbij gebogen neer. Ook als u gaat staan of lopen kunt u dit handdoekje gebruiken.
- Als u gaat zitten, kunt u het beste eerst op de zij draaien, vervolgens beide benen over de rand van het bed brengen en uzelf omhoog duwen met de armen. Dit belast de buik het minst. Let er daarbij op dat u goed blijft doorademen. Het zitten kan de eerste weken gevoelig zijn. Een kussen in de stoel kan dan comfortabel zijn.
- Bij het gaan staan en gaan lopen is het goed om op uw houding te letten. Probeer rechtop te lopen, ook al kan dit in het begin nog gevoelig zijn.

Oefeningen die u voor en na de operatie thuis kunt doen

Een paar dagen na de operatie mag u rustig starten met oefeningen.

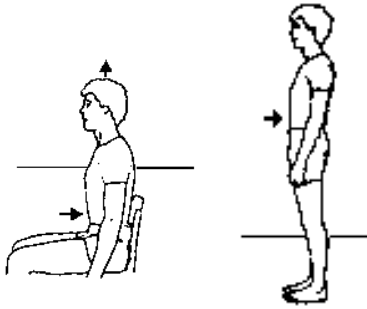
De oefeningen zijn erop gericht om het functioneren van de bekkenbodemspieren te verbeteren en de draagkracht van de buik te vergroten. De bekkenbodemspieren zorgen er voor dat u de urine kan ophouden.

Aanspannen van de bekkenbodemspieren



Aanspannen van de bekkenbodem kan zowel liggend, zittend of staand worden gedaan. De bedoeling is het gevoel te hebben de plas op te houden. Zowel kort als langer (tot 10 tellen) aanspannen is prima. Opbouwen naar uiteindelijk 10x10 tellen. U mag tijdens het plassen de bekkenbodem niet aanspannen! Dit kan blaasontsteking veroorzaken.

Aanspannen van de buikspieren (met name de dwarse buikspieren)



Deze spieren zorgen voor een goede houding en een goede spanning van de buikwand, waardoor u beter in staat bent om krachten op de buik op te vangen en zo gemakkelijker kunt dragen en tillen.

U kunt uw buikspieren weer snel gebruiken. Aanspannen van de dwarse buikspieren doet u door de navel in te trekken zonder daarbij uw bekken te kantelen. U haalt uw buik naar u toe. Dit kan in verschillende uitgangshoudingen.

Naar huis

De operatie, de narcose en de wondgenezing vragen veel energie. De algemene belastbaarheid wordt steeds beter en daarmee kunt u ook de belasting op uw lichaam opbouwen. U merkt dat de huid snel geneest. De binnenwonden hebben echter zes weken nodig om te herstellen. De binnenhechtingen geven de eerste tijd nog extra steun. Wanneer u zich dan een keer forceert, krijgt de wond voldoende steun.

Katheter

Een tot twee weken na de operatie gaat de katheter eruit. Tijdens de operatie is de plasbuis doorgesneden. Hierin zit ook de kringspier waarmee u de urine kunt ophouden. Om de urine te kunnen ophouden moet u uw bekkenbodemspieren oefenen, dit om de kringspier weer goed te kunnen aanspannen zodat u de urine kunt ophouden.

Enkele tips voor de eerste zes weken na de operatie

- Let op pijn en vermoeidheid in het begin. Luister naar uw lichaam. Het is verstandig om 's middags te rusten.
- U mag niet meer tillen dan vijf kilo. Let daarbij op de volgende punten:
 - > houd hetgeen u tilt dichtbij uw lichaam
 - > til niet bij een gedraaide houding van de romp
 - > buig en/of rek niet naar voren met uw romp als u iets draagt
 - > span uw (dwarse) buikspieren en uw bekkenbodem aan
- Huishoudelijk werk rustig opbouwen. Stofzuigen is zeer belastend. Verdeel uw lasten.
- Gedurende zes weken niet op de fiets of bromfiets rijden.
- Drink voldoende: 1,5 tot 2 liter per dag.
- Nadat de katheter verwijderd is, zittend met rechte rug uitplassen.
- Zorg dat u voldoende vezels eet. Persen moet u vermijden.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen dan kunt u contact opnemen met de polikliniek Urologie via de Afspraakcentrale, 088-3388444.

Vragen kunt u ook aan uw fysiotherapeut stellen.