

Bekkenbodemoefeningen na een prostaatoperatie

Inleiding

U bent geopereerd aan uw prostaat en mag binnenkort weer naar huis. Over een paar weken komt u terug en dan wordt uw katheter verwijderd. Vanaf dat moment moet u weer zelf controle hebben over uw blaas. Bij sommige mensen gaat dit vrij gemakkelijk, maar anderen hebben moeite met het ophouden van urine. Een aantal mensen krijgt te maken met incontinentieklachten (urine-verlies). Dit is vaak een tegenvaller waarmee van tevoren geen rekening is gehouden. Het is goed om te weten dat deze klachten in de loop van de tijd vanzelf minder kunnen worden, maar door zelf te oefenen lukt dit vaak sneller.

Deze folder geeft uitleg over de oorzaak van incontinentie en welke oefeningen u kunt doen.

Uitleg organen

De blaas is het orgaan waar urine wordt verzameld. Wanneer deze voldoende is gevuld, krijgen uw hersenen het signaal dat u naar het toilet moet; 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.

De bekkenbodemspieren, de naam zegt het al, vormen de bodem van uw bekken. Deze ondersteunen de blaas, prostaat en endeldarm (laatste stukje dikke darm). Verder lopen de spieren rond de plasbuis en anus, die kunnen deze dichtknijpen of openhouden.

De bekkenbodemspieren moeten goed kunnen aanspannen op momenten dat

het nodig is, bijvoorbeeld bij hoesten/opstaan uit zit of bij hevige aandrang terwijl er geen toilet in de buurt is. Ook moeten ze goed kunnen ontspannen wanneer dit nodig is, bijvoorbeeld tijdens het plassen.

Gevolgen van de operatie

Als de prostaat is verwijderd, wordt de plasbuis niet goed meer ondersteund. De bekkenbodemspieren moeten dan extra worden getraind om dit gemis op te vangen.

Aanwijzingen voor de oefeningen

- *Aanspannen*
Het aanspannen van de bekkenbodemspieren lijkt vaak eenvoudiger dan het is. Het is de bedoeling de spieren aan de onderkant van uw bekken samen te knijpen. Dit doet u door 'als het ware' uw plas op te houden. Wanneer u de juiste spieren aanspant, voelt u aan de onderkant, rond uw scrotum iets intrekken of samenknijpen, alleen aan de voorkant van de bekkenbodem. Veel mensen gebruiken bij dit aanspannen te veel spieren. Uw stuit mag ontspannen blijven en de beenspieren, bilspieren en buikspieren mogen niet meedoen. U mag niet het gevoel hebben dat u perst. Als u niet goed voelt of u de juiste spieren aanspant, kunt u met uw hand tussen uw benen voelen.
- *Ontspannen*
Laat na elke oefening de bekkenbodemspieren ook weer heel goed los. Voel heel bewust dat alle

kracht verdwijnt tot uw spieren helemaal ontspannen zijn. Doe de oefeningen niet te snel na elkaar, maar ontspan telkens tussendoor. Wanneer er niet voldoende ontspanning is, kan dit andere klachten geven, zoals kramp of pijn. Merkt u dit, stop dan tijdelijk met oefenen tot de kramp weg is. Oefen daarna minder vaak en met meer ontspanning tussendoor.

- **Vaak oefenen**
Probeer 3 keer per dag gedurende 2 minuten in blokken van 10 aanspanningen achter elkaar te oefenen. Het is goed om vaker op een dag te oefenen, maar doe dit niet te lang achter elkaar. Als u weet hoe u moet aanspannen, kan dit prima tijdens uw dagelijkse bezigheden, bijvoorbeeld als u staat te wachten, bij het tv kijken of wanneer u iets optilt.
- **Houding**
De oefeningen kunt u in allerlei houdingen doen, zoals liggend, zittend of staand. Veel mensen voelen liggend of zittend het meeste, omdat de andere spieren dan goed ontspannen zijn. Begint u net met oefenen, probeer dan uit in welke houding u het beste voelt wat u moet doen. Lukt dit goed? Dan pas gaat u in moeilijkere houdingen oefenen om nog meer controle te krijgen.

De oefeningen

Begin met de eerste oefening en ga pas naar de volgende oefening als u de voorgaande beheerst:

- Span de bekkenbodern even aan en ontspan weer.
- Span de bekkenbodern voor de helft van de kracht aan en laat los.
- Span de bekkenbodern voor de helft van de kracht aan, knijp door tot maximaal, laat weer zakken tot de helft en laat dan pas los.
- Span de bekkenbodern in één seconde heel krachtig aan en laat direct weer los.
- Span de bekkenbodern nu langer aan (max. 10 seconden terwijl u door kunt

blijven ademen) herhaal dit in blokken van iedere keer 10 tellen vast en 10 tellen rust/ontspanning tot vermoeidheid optreedt maximaal 2 minuten. Vermoeidheid voelt u in de bekkenbodern wanneer de spier niet meer ontspant of het zwaar/moe aanvoelt.

- Bepaal voor uzelf wanneer u urine verliest en ga deze situaties oefenen. Bijvoorbeeld: span de bekkenbodern en hoest; span de bekkenbodern en buk; span de bekkenbodern en til iets op en span de bekkenbodern en draai de kraan open. Veel voorkomend is bijvoorbeeld het verlies van urine bij opstaan uit zit. Dit ontstaat vaak doordat u buikdruk zet om omhoog te komen uit de stoel. Dit kunt u (deels) voorkomen door uit te blazen bij omhoog komen uit zit (alsof u een veertje weg blaast).

Hevige aandrang

Heeft u hevige aandrang en bent u bang om urine te verliezen, hol dan niet meteen naar een toilet. Span éérst uw bekkenbodern aan, laat weer los, wacht even tot de aandrang iets zakt (de blaas komt weer tot rust) en ga dan rustig naar het toilet.

Toiletadviezen

Het is belangrijk om goed uit te plassen. Neem daarom de tijd om naar het toilet te gaan. Probeer eens uit of u makkelijker zittend of staand plast en maak daar een gewoonte van. Ga zo ontspannen mogelijk zitten of staan. Laat de bekkenbodern helemaal los tijdens het plassen. Ga dus niet knijpen en pers niet mee tijdens het plassen. Bent u klaar, kantel uw bekken dan nog een paar keer door uw rug hol en bol te maken. Soms komt er nog een klein restje urine na.

Problemen of vragen?

Krijgt u ondanks deze oefeningen toch geen controle over uw blaas, bespreek dit dan met uw uroloog. Hij kan u eventueel aanraden om naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut te gaan.

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 505050.

Hebt u vragen over bekkenbodemoefeningen, bel dan naar de afdeling Fysiotherapie, telefoon (0182) 505680 en vraag naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in bekkenfysiotherapie.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
maart 2024
05.05.054