



## WAAROM DIT OEFENBLAD?

Na een prostaatoperatie kunnen uw bekkenbodemspieren de blaas soms niet goed afsluiten. Dit geeft ongewenst urineverlies, vooral bij activiteiten zoals opstaan uit een stoel, omdraaien in bed, bukken en tillen. Dit noemen we stress urine incontinentie. Dit ongewenste urineverlies geeft ongemak en wordt vaak als een taboe ervaren. Weet dat deze klachten na een prostaatoperatie zeer gebruikelijk zijn en wij er alles aan gaan doen om samen met u te zorgen voor een goed herstel.

### Waarom oefeningen doen?

Met oefeningen kunt u uw bekkenbodemspieren trainen. Doel van de oefeningen is dat u een goede coördinatie krijgt over uw bekkenbodemspieren. Zodat de bekkenbodem leert om in rust voldoende ontspannen te zijn en tijdens activiteit(en) voldoende kracht kan geven.

### Over oefeningen voor de bekkenbodem

Met de oefeningen kunt u al beginnen voor de operatie. Het is bewezen dat het herstel bevordert als u tijdig begint met activeren van de bekkenbodem. Na de operatie mag u binnen 1 à 2 weken weer starten met de oefeningen, zolang u geen pijn ervaart tijdens het doen van de oefeningen.

### Het uitvoeren van de oefeningen

Voert u de oefeningen in ieder geval 3 keer per dag +/- 5 à 10 minuten uit. En houd daarbij rekening met het volgende:

- Let op dat u alleen de bekkenbodem aanspant, en niet de billen of de buik
- Probeer dit in alle houdingen, zittend-liggend en staand
- Neem de tijd tussen de oefeningen door, wanneer u te snel de oefeningen achter elkaar doet, zorgt u ervoor dat de bekkenbodem zich niet voldoende kan ontspannen

## WAT MAG U VERWACHTEN VAN DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT

Uiteraard stemmen we de oefentherapie en/of revalidatie op u persoonlijk af. Om dit te kunnen doen is het van belang dat we een goed inzicht krijgen in uw (hulp)vragen, eventuele klachten en uw algehele lichamelijke conditie. Een inwendig onderzoek kan hiervoor nodig zijn. Wanneer dit zo is, stemt onze bekkenfysiotherapeut dit altijd eerst vooraf met u af, zodat u weet wat u mag verwachten en hoe het onderzoek plaats zal vinden.

### Ondersteuning bij het oefenen

Het trainen van de bekkenbodemspieren is niet altijd even eenvoudig. De spiergroep is voor veel personen moeilijk aan te voelen. Uw bekkenfysiotherapeut kan u hierbij ondersteunen en de verschillende oefeningen met u doornemen.

## BIJ VRAGEN OF ONZEKERHEDEN

Neem gerust contact op met uw master bekkenfysiotherapeut  
**T. 053 436 67 66**

VRAAG HET UW  
BEHANDELAAR

*Judith Spijker-Nijland*  
master bekkenfysiotherapeut



## Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv

## OEFENING 1

3 keer per dag bekkenbodem oefeningen, 4 x 5 kort aanspannen (tussendoor goed rust nemen en de bekkenbodem ontspannen).

### Opmerking

## OEFENING 2

4-5 keer per dag 10 x 10 seconden bekkenbodem aanspannen en vasthouden.

### Opmerking

## OEFENING 3

Bij de volgende activiteiten is er sprake van verhoging van de druk in de buik. De bekkenbodem heeft het dan extra zwaar. De bedoeling is om de bekkenbodem aan te spannen voordat u de handeling/activiteit doet:

- Hoesten-niezen
- Opstaan uit de stoel
- Opstaan uit bed
- (Aanvang van het) traplopen
- Boodschappentas tillen

### Opmerking



## ALGEMENE TOILETADVIEZEN

- Neem de tijd om te plassen, en ga bij voorkeur zittend plassen
- Adem rustig door de buik en laat de blaas zelf het werk doen
- Wiebel nadien even van voor-achter, links-rechts om de laatste druppels eruit te krijgen

## NADAT DE KATHETER ERUIT WORDT GEHAALD

- Ga wanneer u aandrang heeft en neem de tijd om goed uit te plassen
- Wanneer u de aandrang nog niet goed voelt, ga dan regelmatig naar de wc. Om de 2-3 uur is heel normaal, maar het kan zijn dat u in het begin vaker moet

## Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv