



# Bekkenfysiotherapie voor en na het opheffen van een stoma

Met de chirurg bent u overeengekomen dat uw stoma wordt opgeheven. Dit betekent dat de stoma wordt dichtgemaakt en de ontlasting weer via de normale weg gaat. Deze folder bevat informatie die belangrijk is voor uw operatie. Ter ondersteuning van een voorspoedig herstel leest u in deze folder enige adviezen en oefeningen van afdeling fysiotherapie.

## Bekkenbodemspieren en het opheffen van een stoma

Gedurende de periode van het dragen van een stoma zijn de kringspiieren weinig tot niet actief. Na het opheffen van uw stoma moeten de kringspiieren in uw bekkenbodem weer op kracht komen zodat u de ontlasting op kunt houden (continent).

Aanvankelijk kunt u moeite hebben met het ophouden van de ontlasting, doordat de ontlasting nog onregelmatig komt en erg dun kan zijn. Een veranderde anatomie en bewegingsstoornissen van de dikke darm (motiliteitsstoornissen) kan hier een oorzaak van zijn. U hoeft zich hier geen zorgen om te maken. De kracht van de kringspiieren en de bewegingsstoornissen van de dikke darm herstellen in het algemeen vanzelf. En door vezelrijke voeding zal de ontlasting weer de normale vastheid aan gaan nemen.

## Vóór de operatie

Voor deze pre-operatieve behandeling krijgt u een machtiging van de arts.

### Bekkenbodemspieren

Een aantal weken voor de hersteloperatie begint u met het trainen van de bekkenbodemspieren onder leiding van een bekkentherapeut (pre-operatieve bekkenfysiotherapie). Op deze manier activeert u de kringspiieren.

### Ademhalingsoefeningen

De ademhalingsoefeningen spelen een belangrijke rol bij uw herstel, omdat deze de doorbloeding en daarmee de wondgenezing in het bekkengebied kunnen bevorderen. Tevens spelen de ademhalingsoefeningen een rol bij het verkleinen van de kans op complicaties (longontsteking) na de operatie.

### Toiletadviezen

Een ontspannen houding bevordert de stoelgang. Het is belangrijk om de buikdruk zo laag mogelijk te houden. Probeer niet te persen!



## Plassen

- Ontspan de bekkenbodern, adem rustig door en wacht tot de blaas zelf leeg loopt.
- Pers niet, meepersen kan de plasbuis zelfs wat dicht drukken.
- Neem de tijd om goed uit te plassen.
- Als de straal stopt, kantel dan uw bekken rustig voor- en achterover om te zorgen dat de blaas zich volledig kan legen.
- Probeer de plas niet te onderbreken.
- Dep droog (van voor naar achter).
- Na afloop spant u de bekkenbodernspieren aan en vervolgens staat u op van de wc.



## Ontlasting

- Zit rechtop met de schouders boven de heupen en maak een bolle rug.
  - Pas een rustige buikademhaling toe en wacht tot er ontlasting komt.
  - Wanneer de ontlasting niet komt, kantelt u 10 keer het bekken (holle en bolle rug maken). Als u een holle rug maakt ademt u rustig in. Bij een bolle rug ademt u rustig uit.
  - Als de ontlasting binnen 5 minuten niet komt, staat u op en loopt wat rond totdat u wederom goede aandrang heeft; probeert het dan nogmaals.
- Heeft u langere tijd meerdere malen loze aandrang? Dan is het in overleg met uw chirurg, raadzaam om extra vezels in te nemen.



## Na de operatie

### Bekkenfysiotherapie

De dag na de operatie komt de fysiotherapeut bij u aan bed om de oefeningen voor de bekkenbodernspieren, de toiletadviezen en ademhalingsoefeningen nogmaals door te nemen. Tevens start u met mobiliseren. Het is belangrijk om zo snel mogelijk weer uit bed te komen. Dit vermindert de kans op trombose en voorkomt dat u geen spierkracht verliest.

### Algemene adviezen

Te veel belasting en druk in de onderbuik kunnen leiden tot een slechte wondgenezing en daardoor tot een minder gunstig resultaat van de operatie. Voor een goed herstel is het belangrijk dat u tijdens het uitvoeren van een activiteit de druk op uw buikorganen laag houdt, rustig doorademt en uw bekkenbodernspieren aanspant.

Let daar goed op bij het uitvoeren van onderstaande activiteiten:

### Uit bed komen

Rol eerst op uw zij. Duw uzelf omhoog met steun van de elleboog en hand, terwijl u uw benen uit bed laat zakken. Adem hierbij rustig door.



## Op staan 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. Kom op een uitademing omhoog.

## Bukken en tillen

Plaats uw voeten op heupbreedte. Zak met rechte rug door beide knieën, alsof u op een stoel gaat zitten (billen naar achter). Adem rustig door. Bij het omhoog komen: duw uzelf omhoog vanuit uw benen.

Als u tilt, til dan de last dicht tegen u aan. Draai vanuit uw benen, niet vanuit de rug.

## Hoesten

Als u uw bekkenbodemspieren aanspant vlak voor en tijdens een hoest of een nies, vangen uw spieren de druk op. U kunt de buikdruk ook verminderen door over uw schouder te hoesten.

## Traplopen

Duw uzelf vanuit uw benen omhoog, eventueel tree voor tree. Gebruik de leuning alleen voor het evenwicht en dus niet om u aan omhoog te trekken.

## De eerste 6 weken na de operatie mag u:

- geen zware werkzaamheden verrichten
- niet zwaar tillen, maximaal 2 à 5 kilo
- niet stofzuigen, boodschappen tillen en ander zwaar huishoudelijk werk verrichten
- geen sporten beoefenen die veel lichamelijke inspanning vergen (geen contactsporten totdat de wond is genezen)
- geen buikspieroefeningen doen
- wandelen, dat is een prima activiteit
- zwemmen zodra de wond dicht is

Het is belangrijk om na een operatie weer in beweging te komen. Als u zich goed voelt kunt u best licht huishoudelijk werk doen. Stem rust en activiteit op elkaar af en bouw geleidelijk uw dagelijkse activiteiten op. U kunt beter een paar keer kort op zijn dan één keer lang.

## Thuis blijven oefenen

Het is belangrijk dat u de oefeningen die u heeft gekregen van de bekkentherapeut blijft doen. U maakt hier een afspraak voor controle.

## Vergoeding

De vergoeding van poliklinische fysiotherapie (fysiotherapeutische behandeling voor de operatie en na ontslag uit het ziekenhuis) kunt u nalezen in uw zorgverzekeringspolis, of neem contact op met uw zorgverzekeraar.



## Meer informatie

Heeft u nog vragen? Bel dan naar afdeling Fysiotherapie, Gelre ziekenhuizen Apeldoorn:

- maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur
- tel: 055 - 581 84 71
- U kunt vragen naar één van de aanwezige bekkentherapeuten:  
Petra van Noordenburg en Margriet Schoonderwoerd

Wij wensen u een voorspoedig herstel!

