



Bekkenfysiotherapie rondom een gynaecologische verzakkingsoperatie

Binnenkort wordt u geopereerd aan een verzakking. Uw gynaecoloog heeft u daarover al de nodige informatie gegeven. In deze folder geven wij u uitleg over de bekkenfysiotherapeutische begeleiding rondom de operatie. Ook worden oefeningen en adviezen voor na de operatie beschreven.

Bekkenbodemspieren en verzakkingsoperatie

Bij een verzakking worden organen in de buik (de blaas, darm of baarmoeder) onvoldoende gesteund door de bekkenbodemspieren en het omliggende steunweefsel. De bekkenbodem en het omliggende steunweefsel vormen samen de bodem van uw buik en bekken. Als de bodem niet sterk genoeg meer is, kan uw blaas, darm of baarmoeder naar beneden zakken. Dat kan een zwaar gevoel (bal gevoel) in uw buik of in uw vagina geven en het kan zijn dat u een uitstulping in de schede voelt.

Tijdens de operatie herstelt de gynaecoloog het steunweefsel en wordt de blaas, de baarmoeder of de darm weer teruggeplaatst.

Het is belangrijk dat de bekkenbodemspieren na de operatie weer voldoende steun gaan geven aan de organen. U kunt uw bekkenbodemspieren zelf sterker maken door oefeningen te doen. De operatie en de oefeningen zorgen samen voor een stevige bodem van uw buik en bekken. Daarnaast is het ook belangrijk om de druk op uw buikorganen laag te houden, zodat er minder druk op uw bekkenbodem wordt uitgeoefend.

Voor de operatie

De bekkenfysiotherapeut geeft u uitleg over de bekkenbodem. Zij neemt de oefeningen en de praktische adviezen (zie verder in de folder) voor na de operatie met u door. Ook krijgt u adviezen over de toilethouding en een gezonde stoelgang. De oefeningen zijn gericht op bewustwording van de bekkenbodemspieren en op ontspanning.

De ontspanningsoefeningen met ondersteuning van de ademhaling spelen een belangrijke rol bij uw herstel, omdat deze de doorbloeding in het bekken bevorderen.

U krijgt ook instructies over de juiste manier van ademen en hoesten na de operatie.

Na de operatie

Na de operatie komt de bekkenfysiotherapeut op werkdagen aan uw bed om de adviezen en oefeningen nogmaals met u door te nemen en om een afspraak te maken voor een controle. Wordt u op vrijdag geopereerd en gaat u in het weekend met ontslag? Neem dan zelf zo snel mogelijk contact op met de afdeling fysiotherapie van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn.



Bekkenbodemoefeningen

Bij de bekkenbodemspieroefeningen ligt het accent in de eerste zes weken na de operatie op bewustwording en niet op spierkracht verbeteren. U mag met het oefenen starten de dag na de operatie als de vaginale tampon en blaaskatheter zijn verwijderd.

Span uw bekkenbodem aan en houdt dit zo lang mogelijk vast met behoud van spiergevoel. Trek niet uw buik in! Uw bekkenbodemspieren spant u aan door te doen alsof u uw plas ophoudt of een windje tegenhoudt. Voel daarna dat u uw spieren ontspant. De oefeningen zijn hetzelfde als die voor de operatie met u besproken zijn.

Adviezen voor toiletgedrag en toilethouding

Het plassen

- Ga met de benen licht gespreid en goed rechtop, met iets holle rug, zitten. Zet de voeten plat op de grond. Maak hierbij eventueel gebruik van een voetenbankje.
- Ontspan de bekkenbodemspieren bewust, 'laat los'. NIET meepersen en het plassen NIET onderbreken.
- Goed uitplassen. Schommel hiervoor het bekken rustig even voor- en achterwaarts en naar links en rechts. Buig tenslotte met de romp even naar voren en weer terug.
- Sluit tenslotte af met twee tot drie keer de bekkenbodem aan te spannen.
- Neem de tijd!
- Het is belangrijk dat u 1,5 a 2 liter per dag drinkt.



Het ontlasten

- Bij aandrang altijd gaan, dus NIET uitstellen.
- Ga met de benen licht gespreid, ontspannen met een bolle onderrug zitten (iets onder-uitgezakt). Zet de voeten plat op de grond. Maak hierbij eventueel gebruik van een voetenbankje.
- Ontspan de bekkenbodemspieren bewust, 'laat los'. Adem een paar keer rustig in en uit, waarbij de buik meebeweegt.
- De ontlastingsreflex kunt u op gang brengen door in het ademritme bekkenkanteling uit te voeren. Bij het inademen kantelt u het bekken naar voren, bij het uitademen kantelt u het bekken weer terug naar achteren.
- Probeer door voldoende vochtinname en voldoende vezels te voorkomen dat u moet persen. Vaak krijgt u na de operatie een laxerend middel voorgeschreven. Als persen wel noodzakelijk lijkt, doe dit dan rustig zonder veel kracht enige seconden tijdens het uitademen.
- De stoelgang is te stimuleren door bovenstaande adviezen binnen een halfuur na de maaltijden toe te passen.
- Sluit tenslotte af met twee tot drie keer de bekkenbodem aan te spannen.





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 bekkenbodemspieren 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.

Staan

Sta met uw knieën heel licht gebogen dus niet 'op slot'. Vlak na een verzakkingoperatie mag u niet lang achtereen staan. Maar veel activiteiten kunt u prima zittend doen, zoals douchen, afdrogen, aankleden, strijken, eten voorbereiden en de was opvouwen. Dat is minder belastend.

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:

- niet te zwaar tillen (maximaal 5-7 kilo)
- niet te vaak traplopen
- geen zwaar huishoudelijk werk doen (stofzuigen, dweilen)
- niet sporten (fitness, hardlopen)
- geen gemeenschap hebben
- geen blaasinstrument bespelen



U mag, als u zich goed voelt, na 2-4 weken weer autorijden en na 4-6 weken weer fietsen. Dit is tenzij u uitwendige hechtingen heeft op uw perineum (tussen anus en vagina), dan kunt u beter wachten tot na de nacontrole.

Na 6 weken

Na 6 weken kunt u meestal uw gewone leven weer oppakken. Het is raadzaam uw werkzaamheden geleidelijk uit te breiden. U kunt nu ook weer activiteiten gaan uitvoeren waarbij de buikdruk hoger wordt, maar we raden u aan dit verstandig te doen. Dit betekent dat u bij buikdruk verhogende activiteiten, zoals bukken en tillen, uw bekkenbodemspier aanspant en rustig doorademt.

Na de controle bij uw gynaecoloog mag u ook de oefeningen gaan uitbreiden. U heeft daarvoor al een afspraak meegekregen bij uw bekkenfysiotherapeut.

De bekkenfysiotherapeut kan de functie van de bekkenbodemspieren beoordelen, een oefenprogramma op maat voor u maken en tips geven voor uw dagelijkse leven.

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 zorgverzekeringsmaatschappij.

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!