



Bekkenfysiotherapie en een neoblaas-operatie

In deze folder vindt u informatie over (bekken)fysiotherapie voor en na het verwijderen van uw blaas. De bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in bekkenbodemp Problemen. Zij kan u helpen om beter leeg te plassen en om "droog" te worden.

Voor de operatie

Als u voor de operatie doorverwezen wordt naar de bekkenfysiotherapeut, krijgt u van haar uitleg over de bekkenbodem, de oefeningen en praktische adviezen. Deze oefeningen en adviezen zijn vooral na de operatie erg belangrijk.

De oefeningen zijn gericht op het optimaliseren van uw bekkenbodemspier-functie, het gebruik van uw bekkenbodemspieren tijdens dagelijkse activiteiten en het opvangen van buikdruk (door bijvoorbeeld hoesten, tillen of opstaan). Zo kunt u incontinentie beperken of voorkomen.

De ontspanningsoefeningen met ondersteuning van de ademhaling spelen een belangrijke rol bij uw herstel. Dit omdat deze de doorbloeding in het bekken en daarmee het wondherstel kunnen bevorderen.

U krijgt ook instructies over de juiste manier van ademen en hoesten o.a. ter voorkoming van complicaties (longontsteking) na de operatie. Verder krijgt u adviezen over het plassen met een nieuwe blaas en een gezonde stoelgang.

Na de operatie

Als de katheter verwijderd is, mag u beginnen met de bekkenbodemoefeningen. U doet dit samen met de bekkenfysiotherapeut. U kunt dan de adviezen over plassen met een nieuwe blaas toepassen. Wij raden u af eerder te starten vanwege het wondherstel!

We maken al tijdens uw verblijf in het ziekenhuis controle-afspraken met u voor op de polikliniek.

Plassen met de nieuwe blaas

Na enkele weken gaan de blaaskatheters eruit en moet u weer zelf plassen. In het begin gaat u 'klokplassen'. Dit betekent dat u eerst elke twee uur plast (overdag en 's nachts). Later mag u elke drie tot vier uur plassen

Het gevoel van aandrang om te plassen (zoals u dat gewend was) is veranderd. Vaak wordt de aandrang herkend aan een drukkend (in het begin soms pijnlijk) gevoel in de onderbuik. Dit is een teken dat u de blaas leeg moet maken.



Urineverlies

Het kan zijn dat u na het verwijderen van de katheters moeite heeft om uw plas op te houden. Vaak verliest u in het begin ook urine bij 'buikdrukverhogende momenten'. Bijvoorbeeld bij opstaan uit een stoel, hoesten, niezen enz. Dit komt onder andere door wondvocht waardoor de sluitspier van de blaas niet optimaal afsluit. Het komt ook door het verwijderen van een sluitspier bij de operatie.

Algemene adviezen

Voor een goed herstel is het belangrijk dat u bij activiteiten de druk op uw buikorganen laag houdt, rustig doorademt en uw bekkenbodemspieren aanspant. Let daar goed op bij de onderstaande activiteiten:

Uit bed komen

Rol eerst op uw zij. Duw uzelf omhoog met uw 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 uw stoel/het bed zitten, buig met gestrekte rug naar voren en duw uzelf vanuit uw benen omhoog. Kom op een uitademing omhoog.

Bukken/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

- luister naar uw eigen lichaam en doe werkzaamheden naar eigen kunnen
- zorg voor voldoende rust, de vermoeidheid kan wel 3-6 maanden aanhouden
- blijf gemotiveerd en zorg dat u op gezette tijden plast (thuis 's nachts de wekker zetten!)
- drink voldoende: 2 á 2,5 liter per dag
- 6 weken niet zwaar tillen (maximaal 2 kilo)
- niet te vaak traplopen



- geen zwaar huishoudelijk werk doen (stofzuigen, dweilen)
- 6 weken niet fietsen
- 6 weken geen autorijden
- 6 weken niet sporten, daarna kunt u rustig opbouwen
- geen seksuele gemeenschap
- geen blaasinstrument bespelen

Toiletadvies voor het plassen



Recht op het toilet, met knieën en bovenlichaam knieën iets in een hoek van 90 graden. Schouders en armen ontspannen.



Voeten plat op de grond en uit elkaar.



Ontspan de bekkenbodem en neem de tijd. Laat de plas vanzelf op gang komen. Fluit of neurie eventueel. Onderbreek de plas niet.



Wiebel na het plassen heen en weer; voorover, Achterover en opzij (het bekken kantelen).



Na het plassen met druk van de handen of de buikspieren het laatste beetje urine eruit drukken.



Bekkenbodem licht aanspannen ter afsluiting.

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 (bukken en tillen) uw bekkenbodemspier aanspant en rustig doorademt.



De bekkenfysiotherapeut kan u begeleiden bij het hervatten van de dagelijkse werkzaamheden en sportactiviteiten.

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 een bekkentherapeut: Petra van Noordenburg of Margriet Schoonderwoerd.