



# Bekkenfysiotherapie en een endeldarmverzakking

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

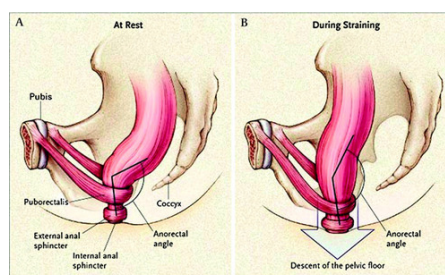
## Bekkenbodemspieren en verzakingsoperatie

Een endeldarmverzakking kan zowel inwendig als uitwendig plaatsvinden. Bij een uitwendige verzakking komt de endeldarm via het rectum naar buiten. Het is een aandoening die pijn en bloedverlies kan geven. Ook kunt u moeite hebben met ontlasten of kunt u de ontlasting niet ophouden.

Een endeldarmverzakking komt door verzwakking van de spieren en de banden die het rectum op zijn plaats houden. Bij de meeste mensen met een verzakte endeldarm is de anale sluitspier verzwakt. De precieze oorzaak hiervan is onbekend.

Enkele risicofactoren voor het krijgen van een darmverzakking zijn: vaginale bevallingen, zwaar tillen, het doen van krachtsport, vaak moeten persen bij de ontlasting, veel hoesten en slap bindweefsel (erfelijk bepaald of door de leeftijd).

Een operatie is dan nodig om de darm weer in een goede positie te plaatsen en door oefeningen van de bekkenfysiotherapeut kunt u de kringspierfunctie optimaliseren.



De bekkenbodem kent 3 belangrijke spieren voor het ophouden van ontlasting: een buitenste kringspier, een binnenste kringspier en een dieper gelegen spier die als een lus om de darm heen ligt.

Tijdens de oefeningen zal er aandacht worden besteed aan de spierkracht, conditie en ondersteunende functie van de bekkenbodemspieren. Daarnaast bespreekt de bekkenfysiotherapeut de toilethouding, de juiste perstechniek en een gezonde buikdrukregulatie met u.



## Voor de operatie

Voor uw operatie geeft de bekkenfysiotherapeut u uitleg over de bekkenbodem. Zij neemt de oefeningen en de praktische adviezen (voor na de operatie) met u door. Ook krijgt u adviezen over een juiste toilethouding, een gezonde stoelgang, ademhaling en buikdrukregulatie.

De oefeningen maken u bewust van de bekkenbodemspieren en zorgen voor ontspanning. Deze ontspanningsoefeningen (met ondersteuning van de ademhaling) zijn belangrijk voor uw herstel, omdat de oefeningen de doorbloeding in het bekken bevorderen.

## Na de operatie

Na de operatie komt de bekkenfysiotherapeut aan uw bed om de adviezen en oefeningen nogmaals te bespreken. Ook maakt de fysiotherapeut een afspraak met u voor een controle.

Wordt u op vrijdag geopereerd en gaat u in het weekend naar huis? Neem dan zelf contact op met de afdeling fysiotherapie van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn om een afspraak te maken.

## Bekkenbodemoefeningen

De eerste zes weken na uw operatie werkt u door deze oefeningen aan bewustwording en het verbeteren van uw uithoudingsvermogen. U mag de dag na de operatie, als de blaaskatheter is verwijderd, starten met het oefenen.

### Oefening

- Span uw bekkenbodem aan en houdt dit zo lang mogelijk vast met behoud van spiergevoel. Trek uw buik niet 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.
- Deze oefeningen zijn voor de operatie met u besproken.



## Adviezen voor toiletgedrag en toilethouding

### Het plassen

- Ga met de benen licht gespreid zitten.
- Zit goed rechtop, met een iets holle rug.
- Zet uw voeten plat op de grond. Gebruik hierbij eventueel 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 zitten.
- Ga ontspannen zitten met een bolle onderrug (iets onderuitgezakt).
- Zet de voeten plat op de grond. Gebruik hierbij eventueel een voetenbankje, zodat uw knieën boven heuphoogte uitkomen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren bewust, 'laat los'.
- Adem een paar keer rustig in en uit, waarbij de buik meebeweegt.
- Neem de tijd!
- U kunt de darmfunctie stimuleren door bekkenkantelingen uit te voeren.
- Probeer door voldoende vochtinname en voldoende vezels te voorkomen dat u moet persen. U krijgt na de operatie een laxerend middel voorgeschreven om de ontlasting soepel te houden.
- 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 als u de onderstaande activiteiten uitvoert!

### 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.



## Opstaan uit stoel of bed

Zet uw voeten op heupbreedte. Ga op het puntje van uw stoel of 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

Vlak na een verzakkingoperatie mag u niet lang staan. Maar u kunt veel activiteiten 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 hoesten of niezen, 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
- 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 4-6 weken weer fietsen.

## Na 6 weken

Na 6 weken kunt u meestal uw gewone leven weer oppakken. We raden u aan uw werkzaamheden geleidelijk uit te breiden. U kunt nu ook weer activiteiten gaan doen 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 de arts mag u ook de oefeningen gaan uitbreiden. U heeft daarvoor al een afspraak meegekregen met uw bekkenfysiotherapeut.

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



## Vergoeding zorgverzekering

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!