

## Bekkenfysiotherapie na een prostaatoperatie

U bent geopereerd aan de prostaat. Na een prostaatoperatie is het mogelijk dat u last krijgt van urineverlies. Vooral bij activiteiten kunnen deze klachten ontstaan. Dit noemen we stressincontinentie. Het is mogelijk dit (deels) te compenseren door goed gebruik te maken van de bekkenbodemspieren. Met oefeningen kunt u de bekkenbodemspieren trainen.

### De bekkenbodemspieren

De spieren van de bekkenbodem zitten aan de onderzijde van het bekken.

De bekkenbodem is een soort plaat die bestaat uit spieren en bindweefsel.

Het bindweefsel kunt u niet trainen, maar de spieren wel.

### Oefeningen

Na de operatie kunt u beginnen met rustig oefenen:

1. Leg uw hand(en) onder op de buik. Adem rustig in naar uw hand(en) toe, de onderbuik komt iets omhoog. U ademt wat meer onder in de buik dan normaal. Tijdens het uitademen veert uw buik weer terug.
2. U kunt zelf proberen of u uw bekkenbodemspier kunt voelen. Aan de voorzijde zitten deze vast aan uw schaambeentjes en aan de achterzijde aan uw stuitje. Als u de bekkenbodemspier achter aanspant, voelt dit alsof u bij de anus een knijpende, intrekkende beweging maakt. Bij het ontspannen voelt u de spier weer terugveren. Aan de voorkant voelt het aanspannen alsof u de plas ophoudt. Het loslaten is hierbij minstens zo belangrijk als het aanspannen. Je kunt in verschillende houdingen oefenen; liggend, zittend of staande. Als u op een stoel zit, voelt u in iedere bil een botje. Dit zijn uw zitbeenknobbels. Hiertussen zit de bekkenbodemspier. Het is de bedoeling dat u de oefeningen verspreid over de dag doet.

Als het aanspannen van de bekkenbodem pijnlijk is kunt u nog even wachten met deze oefening en alleen starten met de ademhalingsoefening (oefening 1).

### Adviezen

- Het is belangrijk dat u na de operatie niet perst tijdens het **ontlasten**. Dit gaat het beste door de bekkenbodemspieren goed te ontspannen. Let daarom ook op ontspanning van de benen, bil- en buikspieren. Zet de voeten plat op de grond (eventueel op een bankje) en ga zitten met een ronde rug (zie afbeelding p. 2)
- De eerste zes weken na de operatie moet u bukken en tillen zoveel mogelijk vermijden. Ook is het beter om de eerste zes weken niet te fietsen, wandelen mag wel.

### Na de verwijderen van de katheter

Waarschijnlijk heeft u al een afspraak gemaakt bij de bekkenfysiotherapeut. Zo niet, dan kunt u een afspraak maken bij een bekkenfysiotherapeut.

Website: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)



1. Houding bij het plassen



2. Houding bij het poepen

Afbeelding: MCL