



Patiënteninformatie

Bekkenbodempfysiotherapie na RARP (robot geassisteerde radicale prostatectomie)



urologie
kempen



az turnhout

Ziekenhuisnetwerk Kempen (ZNK) is een nauwe samenwerking tussen AZ Turnhout, AZ Herentals, H. Hartziekenhuis Mol en Ziekenhuis Geel. Onze ziekenhuizen bundelen de krachten en we stemmen expertise op elkaar af. Zo kunnen onze patiënten genieten van gespecialiseerde, kwalitatieve en betaalbare zorg dicht bij huis.

ziekenhuisnetwerk
kempen 

Inhoud

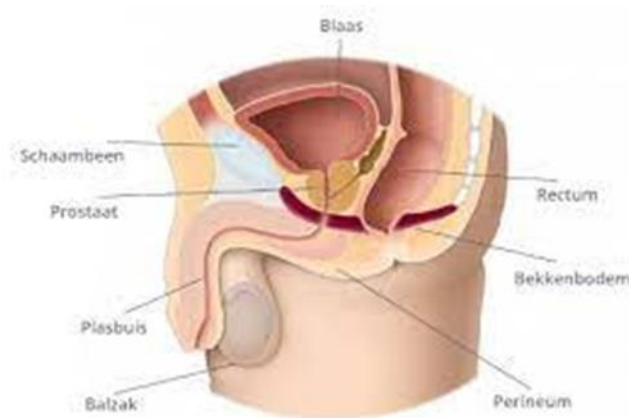
Bekkenbodemspieren	4
Functie prostaat	4
Pre-operatieve kinesitherapie.....	5
Post-operatieve kinesitherapie	5
Meten blaasvolume en urineverlies	6
Toilethoudingen	6
Plashouding.....	6
Stoelgangshouding.....	6
Algemene adviezen.....	7
Drankschema	7
Blaasprikkelende dranken	7
Advies voor vlotte stoelgang.....	8
Na de operatie	8
Incontinentiemateriaal	8
Bekkenbodemspieroefeningen.....	9
Wie contacteren bij vragen of problemen	9
Persoonlijke notities/ vragen	9

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren zijn de spieren die liggen tussen het schaambeen en het staartbeen. Ze vormen de bodem van het bekken.

Deze spieren hebben verschillende functies:

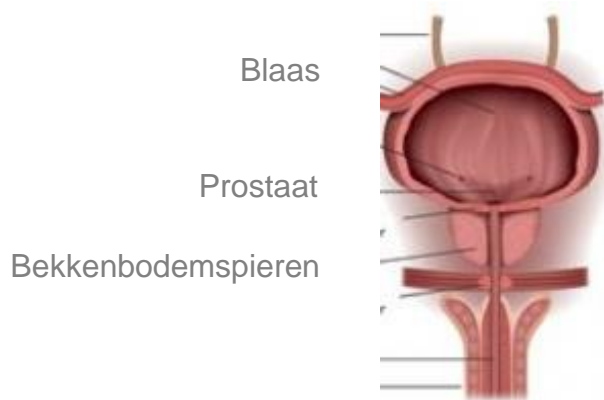
- Sluitfunctie: om plas en stoelgang op te houden
- Steunfunctie: onze organen ondersteunen
- Ontspanningsfunctie: om te kunnen plassen en stoelgang te kunnen maken
- Stabiliteitsfunctie: stabiliteit bieden aan het bekken en de wervelkolom
- Seksuele functie



Wanneer deze spieren niet goed functioneren kan dit problemen opleveren.

Functie prostaat

De plasbuis loopt doorheen de prostaat, daardoor speelt deze een grote rol in het continentiemechanisme. Bij een radicale prostatectomie wordt de prostaat volledig weggenomen en verliest men een deel van de werking van dit mechanisme. Nadat de prostaat is weggenomen moeten we het gebruik van onze bekkenbodemspieren verbeteren om zo onze urine te kunnen controleren.



Pre-operatieve kinesitherapie

Voor de operatie gaat u eenmaal bij een gespecialiseerde kinesitherapeut langs.

Een goede bewustwording van de bekkenbodem is nodig om de oefeningen correct uit te voeren. De kinesitherapeut gaat u de bekkenbodemspieren uitleggen en de oefeningen aanleren. Ook geeft zij informatie over een juiste toilethouding, drankinname en advies voor na de operatie.

Post-operatieve kinesitherapie

Na het verwijderen van de blaassonde kan er urineverlies optreden. Activiteiten zoals hoesten, niezen, bukken, rechtstaan, ... lokken dit uit.

De kinesitherapeut gaat u begeleiden tijdens de oefeningen. Zij leert u oefeningen aan om deze bekkenbodemspieren sterker te maken en om ze functioneel te leren gebruiken. Zo gaan we trachten het urineverlies te beperken en u zo snel mogelijk weer droog te krijgen.

De oefeningen voert u dagelijks uit. Een thuisprogramma wordt door de kinesitherapeut meegegeven. Er wordt aangeraden om kinesitherapie te volgen tot u volledig droog bent.

U krijgt een lijst van bekkenbodemtherapeuten en een voorschrift mee. U moet zelf contact opnemen met een therapeut in uw buurt.

Meten blaasvolume en urineverlies

Na het verwijderen van de sonde noteert u de hoeveelheid urine per plasbeurt, het volume van drankinname en de hoeveelheid urineverlies. Het urineverlies, opgevangen door het incontinentiemateriaal, wordt telkens gewogen voordat u het weggooit.

Al deze volumes noteert u op het blad dat u hebt meegekregen van de kinesitherapeut. U neemt dit steeds mee naar de kinesitherapeut en arts tijdens de consultaties.

Toilethoudingen

Plashouding

Houding:

- Voeten steunen op de grond
- Knieën lichtjes uit elkaar
- Rechte rug

Gewoonten:

- Bekkenbodemspieren ontspannen
- Laat je plas rustig lopen
- Plas in één keer uit, zonder te onderbreken
- Niet mee persen: neem je tijd !!
- Na het plassen nog 10 tellen blijven zitten voor de laatste druppels
- Bekkenkanteling ter controle



Stoelgangshouding

Houding:

- Voeten steunen op de grond
- Knieën lichtjes uit elkaar
- Kleding tot op de enkels
- Ontspannen zit: rug doorgezakt en lichtjes naar achter



Gewoonten:

- Zorg dat de sluitspier goed ontspannen is
- Neem rustig de tijd
- Zachtjes duwen, niet persen
- Blaastechniek: inademen, buik dik maken. Nadien blazen op je hand waarbij een beetje lucht ontsnapt.

Algemene adviezen

Drankschema

Probeer voldoende te drinken. Dagelijks minstens 1,5 liter.

- Ontbijt: 2 glazen
- Voormiddag: 1 glas
- Middagmaal: 2 glazen
- Namiddag: 1 glas
- Avondmaal: 2 glazen

Tracht 's avonds niet te veel te drinken om nachtelijke toiletbezoeken te beperken.

Blaasprikkelende dranken

Deze dranken zorgen ervoor dat je sneller en dringender moet gaan plassen. Meer dan 3 tot 4 eenheden per dag geeft een verhoogde activiteit van de blaas.

- Frisdrank met prik (cola,...)
- Fruitsappen
- Koffie en thee
- Alcohol
- Energiedrank

Advies voor vlotte stoelgang

- Eet voldoende vezels (25 - 35 gram/dag)
- Voldoende fruit
- 's morgens een kiwi op nuchtere maag
- Peperkoek
- Voldoende drinken
- Regelmatig bewegen
- Naar toilet gaan bij drang, dit is meestal na de maaltijd

Na de operatie

Ter voorkoming van flebitis is het na de operatie belangrijk dat u bewegingsoefeningen doet (bv. voeten op en neer bewegen, cirkels maken met de voeten) en 3x/dag rondstapt in de kamer of op de gang.

Vermijd de eerste 6 weken zwaar fysiek werk. Er wordt aangeraden om niet te heffen, tillen of fietsen gedurende deze periode.

Incontinentiemateriaal

Er bestaan verschillende incontinentiematerialen voor mannen. Voor ernstig urineverlies kan u een slip dragen, voor beperkt urineverlies is er een inlegverband dat u in de onderbroek kleeft.

Let op: Neem een inlegverband mee naar de 1^e consultatie na de operatie. Als de arts de sonde heeft verwijderd, kan er reeds urineverlies optreden.



Bekkenbodemspieroefeningen

Er zijn 2 basisoefeningen die we voor de operatie al aanleren. Deze mag u dagelijks oefenen.

- Kort en krachtig aanspannen van de bekkenbodemspieren
- Zachtjes aanspannen en 10 sec aanhouden

Deze oefeningen mag u in zit, lig of stand uitvoeren. Let op dat u steeds blijft ademen tijdens het aanspannen.

Wie contacteren bij vragen of problemen

- Secretariaat urologie AZ Turnhout
☎ 014 40 62 85
- Secretariaat urologie AZ Geel
☎ 014 57 70 21
- Bekkenbodemspieroefeningen AZ Turnhout
✉ Daphne Dillen (daphne.dillen@azturnhout.be)
- Bekkenbodemspieroefeningen AZ Geel
✉ Tinneke Geboers (tinneke.geboers@ziekenhuisgeel.be)
✉ Annelies Gielen (annelies.gielen@ziekenhuisgeel.be)

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met de arts of verpleegkundige.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout