



Isala klinieken

Bekkenfysiotherapie rondom de gynaecologische verzakkingsoperatie

Binnenkort zult u worden geopereerd. Uw gynaecoloog heeft u daarover al de nodige informatie gegeven. In deze brochure wordt nader ingegaan op de functie van de bekkenbodem en de bekkenfysiotherapeutische begeleiding rondom de operatie.



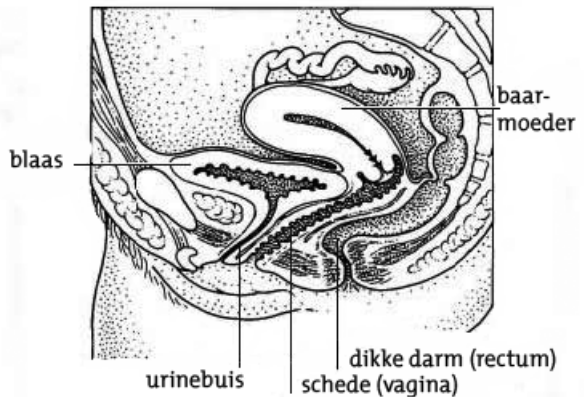
Bekkenfysiotherapie rondom de gynaecologische verzakingsoperatie

De bekkenbodem bestaat uit spieren, banden en steunweefsel en bevindt zich aan de onderzijde van het bekken als een hangmatje. Door de bekkenbodem lopen de urinebuis, de schede (vagina) en het uiteinde van de dikke darm (rectum). Deze worden op de plaats gehouden door de bekkenbodemspieren en de banden die vastzitten aan de botten van het bekken (zie Afbeelding 1).

De bekkenbodemspieren en de bijbehorende zenuwen zorgen ervoor dat u de blaas, de darm en de schede kunt afsluiten wanneer u dat wilt. Door de bekkenbodemspieren te ontspannen kunt u plassen, ontlasten of gemeenschap hebben.

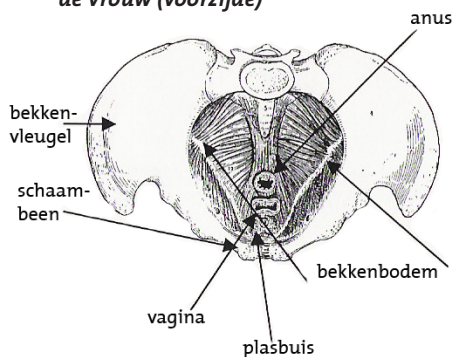
Als de bekkenbodem niet goed functioneert, kan een verzakking (prolaps) van één of meerdere organen (blaas, vagina, baarmoeder of rectum) ontstaan. Doordat de organen in de onderbuik vlak bij elkaar liggen (zie Afbeeldingen 1 en 2), beïnvloeden ze elkaar. Vaak is er sprake van een verzakking van meerdere organen.

Afbeelding 1.
Zij aanzicht van de verschillende organen in het bekken en de bekkenbodem



De klachten die ontstaan, kunnen dan ook betrekking hebben op meerdere organen. Voorbeelden hiervan zijn: urineverlies, niet goed kunnen plassen, pijn bij het plassen, ontlastings- of windjesverlies, verstopping, een zwaar gevoel in de onderbuik en pijn bij het vrijen. Afhankelijk van de klachten en de ernst van een verzakking kan een operatie het advies zijn.

Afbeelding 2.
Bovenaanzicht op de bekkenbodem van de vrouw (voorzijde)



Vóór de operatie

Als uw gynaecoloog het nodig vindt, zal hij u verwijzen naar een bekkenfysiotherapeut. U krijgt daarvoor een verwijzing mee. U kunt dan starten met het oefenen van de bekkenbodemspieren zodat deze spieren na de operatie de organen in de onderbuik optimaal ondersteunen.

In ons ziekenhuis is er eenmaal per twee weken een informatie-bijeenkomst over de ziekenhuisopname bij een gynaecologische verzakking(s) (prolaps) operatie en de begeleiding door bekkenfysiotherapie. Tijdens deze bijeenkomst geeft een continentieverpleegkundige u informatie over uw opname op de afdeling Gynaecologie, het eventuele blaastrainen en de leefregels voor de eerste zes weken. Daarnaast geeft een bekkenfysiotherapeut u uitleg over de bekkenbodem en over het vervolg van de bekkenfysiotherapie als u weer thuis bent. Ook krijgt u ontspanningsoefeningen en bekkenbodemspieroefeningen. De ontspanningsoefeningen met ondersteuning van de ademhaling

spelen een belangrijke rol bij uw herstel, omdat deze de doorbloeding in het bekken bevorderen.

U krijgt een uitnodiging voor deze informatiebijeenkomst zodra u tot een operatie hebt besloten. Zo mogelijk zal een (bekken)fysiotherapeut van de Isala klinieken op de dag van opname bij u langskomen. Zij zal dan uw vragen beantwoorden en eventueel de oefeningen en praktische adviezen met u doornemen.

Na de operatie

Na de operatie komt een (bekken)fysiotherapeut bij u langs (op werkdagen). Zij zal de ontspanningsoefeningen opnieuw met u doornemen. Ook krijgt u verdere uitleg over de bekkenbodem, een herhaling van de praktische adviezen voor de eerste zes weken, en tips voor een gezonde toiletgang.

Bij de bekkenbodemspierenoefeningen ligt het accent in de eerste zes weken na de operatie op bewustwording en niet op spierkracht verbeteren. U kunt met het oefenen starten na het verwijderen van de blaaskatheter. Na de operatie is het van belang de druk in uw buik zo laag mogelijk te houden. Te veel belasting en druk in de onderbuik kunnen leiden tot een slechte wondgenezing en daardoor tot een minder gunstig resultaat van de operatie. Lang staan wordt in het begin afgeraden, omdat daardoor stuwings (en daardoor weer pijn) in uw onderlichaam kan ontstaan. Zwaar huishoudelijk werk en tillen boven de 5 kilo wordt tijdens de eerste zes weken na de operatie afgeraden. Zie voor een uitgebreid overzicht van de leefadviezen de folder 'Na een verzakkingoperatie en/of baarmoederverwijdering'.

Tips voor een gezonde toiletgang

- Ga naar het toilet bij aandrang voor ontlasting.
- Bij het plassen is het belangrijk dat u het niet te lang ophoudt, maar ook niet te vaak gaat. Zes tot acht keer plassen per dag is normaal.
- Ga bij plassen en ontlasten zitten op de bril.
- Voeten ontspannen en benen niet klemmen (eventueel voetenbankje).
- Ontspan de buik, de bekkenbodem en het bilgebied.
- Het is belangrijk om bij het plassen en het ontlasten rustig door te ademen en de tijd te nemen.

Plassen

Tips voor het plassen:

- Losjes rechtop zitten.
- Adem rustig door naar de buik.
- Niet persen ! De plas komt vanzelf.
- Eventueel ontspannen schommelen.
- Neem tijd voor uitplassen.
- Afvegen van voor naar achter.



Ontlasten

Tips voor het ontlasten:

- Losjes onderuit zitten.
- Druk eventueel lichtjes mee met doorademen.
- Als de ontlasting niet komt, 7 keer holle/bolle rug maken met pffff op de uitademing.
- Afvegen van voor naar achter.



Voedingsadviezen voor een gezonde toiletgang

Adviezen over voeding- en vochtinname voor een gezonde toiletgang zijn:

- Eet 3 maaltijden per dag, 2 stuks fruit en 2 tussendoortjes met voldoende vezels.
- Gebruik vezelrijke voeding (30 tot 40 gram vezels per dag).
- Drink anderhalf tot twee liter vocht per dag.

Weer naar huis

Als u weer naar huis gaat, krijgt u een verwijzing voor bekkenfysiotherapie mee van uw gynaecoloog. Mocht u geen adres hebben van een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt, dan helpt de bekkenfysiotherapeut van het ziekenhuis u hierbij.

U wordt geadviseerd om zes weken na de operatie te beginnen met bekkenfysiotherapie met als doel het gebruiken en trainen van de bekkenbodemspieren. Het is een goed idee om een aantal weken na de operatie alvast een afspraak met de bekkenfysiotherapeut te maken in verband met een eventuele wachttijd.

In de eerste zes weken na de operatie oefent u thuis de ontspanning en de bewustwording van de bekkenbodemspieren: het voelen bewegen van de bekkenbodem. Het advies is om twee tot drie keer per dag een rustmoment in te lassen en dit moment te gebruiken om te oefenen. Onderstaande adviezen kunnen u daarnaast helpen om de druk in de buik laag te houden voor een goede wondgenezing.

Adviezen

Onderstaande adviezen gelden de eerste zes weken na de operatie.

Uit bed komen

- Rol eerst op uw zij.
- Via steun van uw elleboog en hand aan de buikzijde duwt u zichzelf omhoog, terwijl u gelijktijdig de benen uit bed laat zakken.
- Let hierbij op doorademen.

Opstaan uit de stoel of bed

- Ga voor op de stoel zitten.
- Zet uw voeten naast of achter elkaar, duw uzelf vanuit uw benen en armen soepel omhoog en blijf natuurlijk doorademen.

Bukken/tillen

- Buig de knieën en rug licht waarbij u de billen naar achteren steekt. Het is wederom belangrijk dat dit soepel gaat en niet te zwaar drukt in de onderbuik.
- Plaats de voeten iets uit elkaar. U kunt ook knielen op één knie.
- Adem hierbij door of uit, zet de adem niet vast, ook niet bij het weer omhoog komen.
- Als u tilt, til de last dan dichtbij of tegen u aan.
- Til niet meer dan 5 kilo.
- Bij een slechtere conditie van de beenspieren en gewrichtsklachten kunt u eventueel een grijpertje aanschaffen.

Hoesten/niezen

- Hoesten is uiteraard buikdruk verhogend. Als u de knieën iets naar buiten draait en de hielen tegen elkaar aanzet, helpt deze houding om de druk op te vangen.

- Actief aanspannen van de bekkenbodem helpt natuurlijk nog beter!
- U kunt daarnaast beide handen onder de onderbuik leggen om enigszins te ondersteunen.

Traplopen

- Duw uzelf vanuit de benen omhoog en gebruik de leuning voor het evenwicht.
- Trek uzelf liever niet aan de trapleuning omhoog, want hierbij gebruikt u uw buikspieren en die maken de buikdruk en dus de druk op de bekkenbodem hoger.

Seksualiteit

- De eerste zes weken na de operatie mag u geen gemeenschap hebben.

Na zes weken

Na de eerste periode van zes 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 wel aan dit verstandig te doen. Dit betekent dat u bij buikdrukverhogende activiteiten, zoals bukken en tillen, uw bekkenbodemspier aanspant en rustig doorademt. Bij hoesten en niezen is het belangrijk dat de bekkenbodemspier helpt bij het ondersteunen van (het steunweefsel van) de organen tijdens de hoest of nies. Dit kunt u doen door de bekkenbodemspier bij elke hoest of nies bewust aan te spannen. Vooral bij veelvuldig hoesten en niezen en herhaaldelijk zwaar bukken en tillen zonder ondersteuning van de bekkenbodemspier zijn de risico's op opnieuw klachten groter. Blijf ook altijd zorgen voor een

gezonde toiletgang. Verstopping en regelmatig hard persen kunnen op den duur weer leiden tot een nieuwe verzakking. Wanneer u vaak last hebt van verstopping of harde ontlasting, kunt u samen met uw arts naar een passend middel zoeken dat de ontlasting zacht houdt.

Tot slot

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen of wilt u meer informatie, dan kunt u altijd contact opnemen met de afdeling Fysiotherapie.

Isala klinieken

Locatie Sophia

Afdeling Fysiotherapie
Dokter van Heesweg 2
8025 AB Zwolle
t (038) 424 53 27

Locatie Weezenlanden

Afdeling Fysiotherapie
Groot Wezenland 20
8011 JW Zwolle
t (038) 424 23 05

www.isala.nl/fysiotherapie

Verantwoording

Deze brochure is samengesteld door de afdeling Fysiotherapie in samenwerking met de vakgroep Gynaecologie en Verloskunde en de stafdienst Concerncommunicatie van de Isala klinieken. Waar 'hij' staat, kan ook 'zij' gelezen worden, en omgekeerd.

The background features a white top section with a blue wavy shape below it. A horizontal green band is positioned in the middle, containing the text. Below the green band is a solid blue area.

www.isala.nl