



Fysiotherapeutische oefeningen na een voor - en/of achterwandplastiek

Het doel van deze folder is u zo goed mogelijk op weg te helpen na uw operatie. De fysiotherapeut komt daarnaast zelf ook langs voor uitleg en om te oefenen.

Dag 1

Zucht regelmatig diep door om longproblemen te voorkomen. Ga op uw rug liggen met de handen op uw buik. Probeer het zo te doen dat bij het inademen de buik zich vult met lucht.

Ondersteun bij hoesten en niezen de buik met uw handen of een kussentje/handdoekje.

Oefen regelmatig uw benen door rondjes met de enkels te draaien, voeten op te trekken en weg te duwen en de heupen en knieën te buigen en te strekken.

Dag 2

Draai bij het uit bed komen eerst op uw zij, breng dan uw benen over de rand en duw uzelf op via de armen. Rustig doorademen. Breng bij het opstaan uw romp goed naar voren. Bij het lopen de buik loslaten en doorademen.

Plassen

Als de katheter verwijderd is kunt u proberen te plassen. Ga goed rechtop op het toilet zitten, strek de romp op waarbij uw onderrug hol wordt en adem naar de buik. Neem de tijd, probeer uw bekkenbodemspieren te ontspannen door de onderbuik, plasbuis en anus te laten uitzakken. Als u het gevoel hebt dat u niet helemaal uitgeplast bent kunt u enkele malen het bekken kantelen voordat u opstaat, niet persen. Soms komt er nog een scheutje urine. Om af te sluiten trekt u, als de urinestraal gestopt is, de anus en plasbuis flink in en houdt u de spierspanning even vast voordat u opstaat. Hierna kunt u de bekkenbodemspieren weer loslaten.

Ontlasting

U gaat ontspannen op het toilet zitten en kantelt uw bekken iets naar achteren; de rug wordt wat boller en u voelt hoe u iets in de toiletbril zakt. U mag zacht persen om de ontlastingreflex in gang te zetten terwijl u uitademt, maar het verdere transport van de ontlasting hoort vanzelf plaats te vinden. De ontlastingsreflex wordt geactiveerd door eten. Probeer het ontlasten dan ook kort na de maaltijd of bij aandrang. Als het niet lukt later weer proberen, niet te lang blijven zitten.

Dag 3-5

Breid uw activiteiten rustig uit. U kunt beginnen met oefeningen voor de bekkenbodem als de katheter verwijderd is. De bekkenbodemspieren geven steun aan de organen in de buik en kunnen openen en sluiten om plassen en ontlasten mogelijk te maken. Na de operatie is het zinvol deze als volgt te oefenen:

- plas of windje ophouden en weer loslaten

Probeer tijdens het uitademen de bekkenbodem aan te spannen. U spant 6 tot 8 seconden aan en herhaalt dit 10 x. Deze oefeningen doet u 3 keer per dag. Als u deze oefening onder de knie heeft kunt u de bekkenbodem aanspannen tijdens het opstaan, het omdraaien in bed en later bij het bukken en tillen, niet voortdurend aanspannen! Ook bij het hoesten en niezen kunt u de bekkenbodem aanspannen om eventueel urineverlies te voorkomen.

Bij thuiskomst

Rustig wandelen en traplopen is geen probleem. De eerste zes weken, tot de nacontrole, mag u geen inspanning leveren, dus ook niet fietsen. U mag niet meer dan 10 kg tillen na deze ingreep, dit advies is levenslang!

Bewegen is gezond! Neem de tijd om uw conditie rustig op te bouwen.

Bekkenfysiotherapie Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Voor vragen kunt u ons bereiken op de afdeling fysiotherapie:
0344-674336