

Bekkenbodemadviezen na een operatie

Als u een buikoperatie heeft gehad, is het belangrijk zo weinig mogelijk druk te krijgen in het geopereerde gebied. Bekkenfysiotherapeut Michelle Receveur legt in dit filmpje uit wat u kunt doen.

Watch the video on the website (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/>).

Hieronder kunt u de adviezen van Michelle nog nalezen:

Buikdruk reguleren na een operatie

Na een operatie is het belangrijk om de druk in uw buik zo laag mogelijk te houden. Dit helpt bij het herstel van de operatiewond en verkleint de kans op urineverlies.

Tips om de buikdruk te reguleren bij het opstaan, tillen, bukken en andere bewegingen:

1. **Span de bekkenbodemspier lichtjes aan:** Trek de spieren in uw bekkenbodem samen alsof u urine ophoudt. Doe dit net voordat u begint met bewegen.
2. **Adem uit tijdens de beweging:** Adem langzaam uit terwijl u de beweging uitvoert. Houd uw adem niet in!
3. **Ontspan de bekkenbodemspier na de beweging:** Laat de bekkenbodemspier weer los zodra u de beweging heeft voltooid.
4. **Blijf ademen:** Vergeet niet om te blijven ademen tijdens de hele beweging.

Hoesten en niezen na een operatie (De Knack)

Hoesten en niezen kan veel druk uitoefenen op het geopereerde gebied. Om dit te voorkomen, kunt u de volgende stappen volgen:

1. **Span de bekkenbodemspier aan:** Trek de spieren in uw bekkenbodem lichtjes samen alsof u urine ophoudt. Doe dit net voordat u gaat hoesten of niezen.
2. **Draai uw schouders weg:** Draai uw schouders lichtjes weg van uw lichaam. Dit helpt om uw buikspieren te ontspannen. En de druk met de flank op te vangen.
3. **Hoest of nies:** Hoest of nies in uw elleboog.
4. **Ontspan de bekkenbodemspier:** Laat de bekkenbodemspier weer los zodra u klaar bent met hoesten of niezen.

Code URO-122