Behandeling

Adviezen na een gynaecologische operatie bij een verzakking

Na een gynaecologische operatie aan een verzakking is het belangrijk dat u de belasting op uw lichaam en vooral de bekkenbodem weer rustig opbouwt. Oefeningen en adviezen die u heeft meegekregen, kunnen u helpen om uw klachten te verbeteren.

U bent geopereerd aan een verzakking van de blaas, baarmoeder, vagina en/of darm. Het is belangrijk dat u de belasting op uw lichaam en vooral de bekkenbodem weer rustig opbouwt. Heeft u een vaginale operatie gehad? Dan zijn zeker de adviezen over de opbouw van de belasting en het ontwijken van persgedrag belangrijk voor u. U kunt hiermee voorkomen dat u opnieuw verzakkingsproblemen krijgt.

Bekijk de video op de website (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/adviezen-na-een-gynaecologische-operatie-bij-een-verzakking).

Voor meer informatie over het Bekkenbodemcentrum, klikt u op deze link (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum-jeroen-bosch-ziekenhuis)

Hoe verloopt de behandeling?

Hier vindt u alle belangrijke informatie over uw behandeling.

Tijdens de opname

Ademhalingsoefeningen

Direct na de operatie kunt u door het uitvoeren van eenvoudige ademhalingsoefeningen complicaties, zoals slijmophoping in de longen, voorkomen. Daarnaast werkt het ademen, waarbij u gebruik maakt van het middenrif (de buikademhaling), ontspannend en vermindert de pijn. Ook wordt de darmfunctie gunstig beïnvloed.

Vaak zit er na de operatie lucht in de buikholte. Vooral als u rechtop zit, kan deze het middenrif raken, waardoor pijn onder de onderste ribbenbogen of in de schouderstreek kan ontstaan. Als u plat ligt en een goede buikademhaling doet, wordt deze pijn snel minder.

Doe onderstaande oefeningen de eerste dagen na de operatie elk uur gedurende 5 minuten (het liefst in een zittende houding):

Oefening 1:

Buikademhaling (= middenrif ademhaling)

Leg de handen op uw buik en adem rustig door de neus in. Let er op dat bij het inademen de buik uitzet. De schouders en het bovenste deel van de borstkas bewegen hierbij niet. Een ander hulpmiddel om een buikademhaling te ervaren is het zogenaamd

ruiken aan een bloem. Adem rustig uit door de mond.

Bij een hoestprikkel of slijmophoping doet u de volgende twee oefeningen na elkaar:

Oefening 2

Adem zo diep mogelijk in als u kunt. Het beste is om dit door de neus te doen. Het is belangrijk dat u deze inademing langzaam doet. Houd nu 3 tot 5 seconden uw adem in. Adem rustig uit.

Herhaal dit 3x.

Oefening 3

Als u een buikwond heeft steun die met uw handen. U kunt ook een kussentje op uw buik leggen en dit stevig aandrukken. Adem door de mond half diep in en adem in één keer uit door de lucht in 1 seconde krachtig uit te stoten. De keel is hierbij open, er is dus geen hoestgeluid.

Herhaal dit 3 tot 5x.

Als de hoestprikkel niet overgaat doet u het volgende: adem in en laat dit volgen door een hoest. Het is het beste om voor iedere hoest in te ademen. Eén krachtige hoest heeft meer effect dan 10 kleine kuchjes.

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren vormen een soort hangmat in het onderlichaam en ondersteunen de buikinhoud. Zij werken mee aan het afsluiten van de urinebuis, anus en vagina. Een goede controle van de bekkenbodem is noodzakelijk bij het opvangen van alle krachten die op de bekkenbodem komen. Als er geen goede controle is van deze spiergroep, kan dit verzakkingen veroorzaken.

Ook is het belangrijk om de bekkenbodem op de juiste manier te kunnen ontspannen zodat plassen, poepen, maar ook seks zonder problemen gaat. Verder is het oefenen van de bekkenbodemspieren een nauwkeurige en zeer goed werkende training tegen bepaalde vormen van incontinentie. Deze oefeningen leest u verder in de folder.

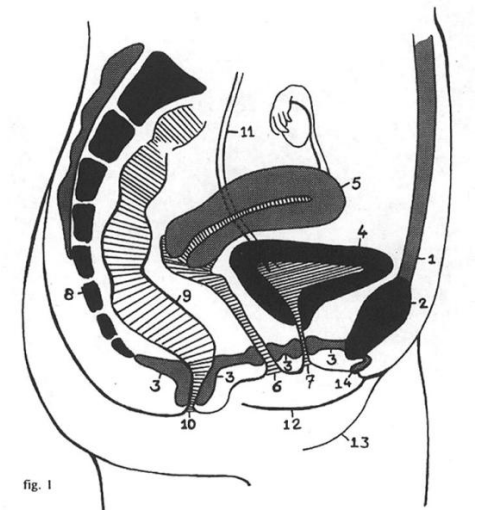


fig. 1

Onderlichaam van opzij gezien
1. Buikspieren
2. Schaambenen
3. Bekkenbodemspieren
4. Blaas
5. Baarmoeder
6. Vagina
7. Plasbuis
8. Wervelkolom
9. Endeldarm
10. Anus
11. Urineleider
12. Binnenste schaamlip
13. Buitenste schaamlip
14. Clitoris

Tijdens en na de opname

Houding en beweging

Na de operatie is het belangrijk de druk op de bekkenbodem rustig op te bouwen. Zowel een langdurige (milde) druk op de bekkenbodem als ook een heftige druk kan niet zonder meer door de bekkenbodem worden opgevangen. Het is belangrijk dat u beide vormen van overbelasting voorkomt. Voelt u een of meerdere van onderstaande symptomen, dan kan dit betekenen dat u al over uw grenzen heen bent gegaan:

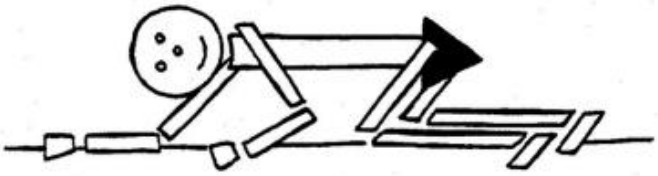
- vermoeidheid of een trekkend gevoel in de onderbuik;
- een gevoel van druk op de bekkenbodem;
- een vermoeid of leeg gevoel in de bekkenbodem;
- pijn in liezen, onderbuik, bovenbenen, rug.

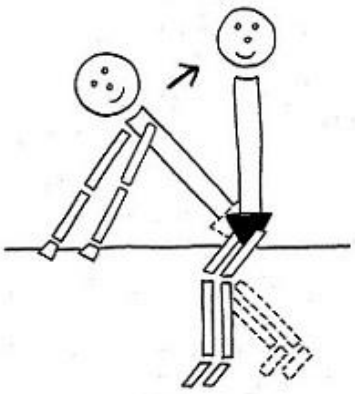
Lichamelijke inspanning

Het is een gewoonte om bij lichamelijke inspanning (kracht zetten) de adem in te houden. Hierdoor ontstaat een persdruk op de bekkenbodem. Dit betekent dat met grote kracht op de blaas, baarmoeder of darm geduwd wordt. Dit kan verzakkingen en incontinentie veroorzaken. **Als u zich lichamelijk moet inspannen, adem dan uit/door.**

In en uit bed komen

Heeft u een nog pijnlijke buik-wond? Dan is het verstandig om vanuit ruglig eerst op uw zij te rollen. Dan uw benen buiten het bed te brengen en zo te gaan zitten op de rand van het bed. Adem rustig door. Om het minder zwaar te maken kan het helpen om hierbij uw buik te ondersteunen. Gaat u weer in bed, ga dan eerst op uw zij liggen en leg daarna uw benen in bed.





Buikwond

De eerste periode na de operatie kunt u als u staat de wond voelen ‘trekken’ en buigt u voorover. Dit voorkomt u door even de tijd te nemen om langzaam aan rechtop te gaan staan.

Staan en lopen

Het opbouwen van de druk op de bekkenbodem begint met bewust staan en lopen. Doe het rustig aan!! Heeft u een vaginale operatie gehad, dan kan de bekkenbodem na de operatie extra snel oververmoeid raken. Let u dan extra op!

Traplopen

Traplopen kan, als u geen kracht zet en rustig doorademt. Zorg dat u uw voeten rustig neerzet als u naar beneden komt. Houdt u zich als het kan vast aan een leuning.

Plasadviezen

De adviezen zijn bedoeld om het plassen op een natuurlijke of zo natuurlijk mogelijke manier te laten verlopen. Door het aanleren van deze simpele aanwijzingen kunt u een aantal problemen, zoals blaasontsteking en verzakkingen voorkomen.

- Maak er een gewoonte van de tijd te nemen om te plassen. De blaas kunt u vergelijken met een bolle fles gevuld met water. Als de fles op zijn kop gehouden wordt, duurt het even voordat hij leeg is. Dit geldt dus ook voor de blaas.
- Ga goed op het toilet zitten. Rechtop en niet onderuit gezakt, voeten plat op de grond, de benen uit elkaar. Schouders niet optrekken. Doordat u rechtop zit maakt de plasbuis géén knik en loopt de urine er makkelijk uit.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren en plas in één keer rustig en volledig uit.
- Pers niet mee. De blaas heeft tijd nodig om leeg te lopen. De kracht van de straal wordt reflexmatig geregeld. Als u perst wordt de plasbuis juist dichtgeduwd.
- Denkt u dat de blaas leeg is, kantel het bekken dan een paar keer voor- en achterwaarts, en ga een paar keer van de ene op de andere bil zitten. Bij ongeveer één derde van de vrouwen komt er dan nog wat urine. Urine die achterblijft in de blaas geeft een verhoogd risico op blaasontsteking.
- Als u klaar bent met plassen, trek dan even uw bekkenbodemspieren in om nadruppelen te voorkomen. In het begin moet u dat bewust doen, na een paar maanden gebeurt het automatisch.

Adviezen bij het poepen

- Drink voldoende (1½ tot 2 liter).
- Eet vooral vezelrijk voedsel. Voedingsvezels hebben de eigenschap om water te binden waardoor de ontlasting soepel blijft en ze stimuleren de darmen. Vezelrijke producten zijn: volkorenbrood, krentenbrood, roggebrood, muesli, fruit, tutti-frutti, groenten, rauwkost, peulvruchten, aardappelen en noten/pinda's. Daarnaast zijn er vezelrijke dranken als fruitontbijt en stimulance drink.
- Voelt u aandrang, ga dan direct naar het toilet.
- Bij voorkeur probeert u binnen het eerste kwartier na de maaltijd te poepen. De darmen werken dan het snelst. Op deze manier maakt u gebruik van de natuurlijke maag - darmreflex.
- Ga goed op het toilet zitten. Voeten plat op de grond, de benen recht. Met de billen als het ware een beetje in het toilet zakken, waardoor de rug vanzelf wat rond wordt. Eventueel plaatst u de voeten op een voetenbankje. Doordat u met een bolle rug zit staat de darmuitgang zoveel mogelijk verticaal en kan de poep er het gemakkelijkst uit.

Adviezen als u moeilijk kunt poepen

- *De bekken kantelen.* Terwijl u op het toilet zit, kantelt u in het tempo van de ademhaling het bekken voorover en achterover. Het poepen verloopt hierdoor gemakkelijker en hard persen kunt u dan meestal voorkomen.
- *Ontspannen van de anuskringspier.* Deze oefening kunt u in verschillende uitgangshoudingen uitvoeren. Het beste is in zit met ronde rug, zoals u dat op het toilet doet, om het poepen gemakkelijker te maken. Trek de anus in met maximale

kracht, houd deze spanning vast, concentreer u op de spanning. Laat langzaam op een uitademing de spanning weer los. Het doel van de oefening is dat u zich bewust wordt van het grote verschil tussen het spannen en ontspannen van deze spier.

- *Stimuleren van de darmactiviteit.* Doe dit vóór het eten en een half uur ná de maaltijd! In het ritme van de (buik-) ademhaling worden de buikspieren afwisselend aangespannen en weer los gelaten. U trekt de buikspieren tijdens het uitademen in en u laat deze tijdens het inademen weer ontspannen los.
- *Gebruik de juiste perstechniek.* Adem iets dieper in dan normaal. Ontspan de anus goed. Druk tijdens de uitademing rustig richting anus waarbij de onderbuik op mag bollen. Blijf rustig doorademen.

Bekkenbodemoefeningen

Let bij de bekkenbodemoefeningen op het volgende:

- U mag beginnen met de oefeningen als de katheter is verwijderd en het plassen goed gaat.
- Oefen 3x verdeeld over de dag.
- Het is heel belangrijk dat u goed ontspant tussen twee aanspanningen in.
- Zorg dat de spieren moe zijn na het trainen.

Bewustwording bekkenbodem

Ga ontspannen op uw rug liggen, ondersteun uw hoofd met een kussen, leg eventueel ook een kussen onder uw knieën. Leg een hand op uw onderbuik en voel de buikademhaling. Probeer tijdens de uitademing 1 tel de bekkenbodem rustig aan te spannen. Dit doet u door een knijpende of intrekkende beweging te maken van de anus, de vagina en de plasbuis (windje tegenhouden, plas ophouden). Zorg ervoor dat de buik en bilspieren ontspannen blijven. Ontspan daarna 10 tellen de bekkenbodemspieren weer. Herhaal dit 5 keer.

Als u goed voelt hoe u de bekkenbodem aan moet spannen kunt u verder gaan met de onderstaande oefeningen. Oefen 3x daags.

Kracht bekkenbodemspieren

1. Span de bekkenbodemspieren aan terwijl u uitademt. Houd dit enkele tellen vast en adem rustig door, laat dan weer los en ontspan. Herhaal dit 5 keer. Probeer de komende weken de spieren steeds langer aan te spannen tot maximaal 10 tellen. In het begin kunt u misschien 1 tot 2 tellen aanspannen. Dat is niet erg, door training gaat u merken dat u de aanspanning steeds langer vol kunt houden.

De eerste 2 weken doet u deze oefening 2 keer achter elkaar, met 1 minuut rust ertussen. De weken daarna bouwt u verder op, tot dat u de oefening 5 keer achter elkaar kunt doen, met steeds 1 minuut rust ertussen.

2. Liftoefening (kracht en coördinatie bekkenbodemspieren) Probeer de bekkenbodem aan te spannen door de anus, vagina en plasbuis in drie etappes aan te spannen. U gaat met de bekkenbodem als het ware vanaf de begane grond naar de bovenste verdieping. Begin met minimaal aanspannen, dan middelmatig en dan maximaal aanspannen. Daarna weer rustig ontspannen.

De eerste 2 weken doet u de oefening 2 keer achter elkaar, met 1 minuut rust ertussen. De weken daarna bouwt u verder op, tot dat u de oefening 5 keer achter elkaar kunt doen, met steeds 1 minuut rust ertussen.

Leefregels

- Adem goed door bij alles wat u doet.
- Pers niet tijdens het plassen.
- Pers niet of op de goede manier tijdens het poepen.
- Tijdens kracht zetten goed doorademen en de bekkenbodemspieren aanspannen.

- Span tijdens hoesten en niezen de bekkenbodem goed aan.
- Til niet meer als de bekkenbodem kan dragen (niet meer dan 10 à 12 kg).
- Houd de bekkenbodem in goede conditie.

Adviezen over lichamelijke activiteiten na de verzakkingsoperatie via de vagina
Wat mag wel en wat beter niet?

	Direct na de operatie	Na 3 weken	Na 6 weken	Na 3 maanden
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen	Mag ☺	Mag ☺	Mag ☺	Mag ☺
Rustig fietsen, fietsen op hometrainer, in bad, zwemmen, auto rijden	Beter niet ☹	Mag ☺	Mag ☺	Mag ☺
Hoge buikdruk, zwaar tillen (>10 kg)*	Beter niet ☹	Beter niet ☹	Mag ☺	Mag ☺
Seks (penetratie), tampon gebruik	Beter niet ☹	Beter niet ☹	Mag ☺	Mag ☺
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	Beter niet ☹	Beter niet ☹	Beter niet ☹	Mag ☺

* Probeer de eerste 6 weken activiteiten waarbij u voor de operatie de verzakking duidelijk voelde, zoveel mogelijk te vermijden. Probeer veel hoesten, niezen en persen op het toilet te beperken. Gebruik in overleg met uw huisarts bij bekende longproblemen hiervoor eventueel extra medicijnen om hoesten/niezen te voorkomen en eventueel Movicolon voor een betere ontlasting.

Betrokken afdelingen

Bekkenbodemcentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/bekkenbodemcentrum)

Code PMD-051

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis