

PARAMEDISCHE ZIEKENHUISZORG - FYSIOTHERAPIE

ADVIEZEN NA EEN GYNAECOLOGISCHE OPERATIE BIJ EEN VERZAKKING

ADVIEZEN VOOR VROUWEN

In deze folder staan adviezen en oefeningen die belangrijk zijn na een gynaecologische operatie. Deze kunnen u helpen om uw klachten te verbeteren.

U bent geopereerd aan een verzakking van de blaas, baarmoeder, vagina en/of darm en 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.

Na de operatie komt u na ongeveer 6 weken op controle bij de gynaecoloog. Heeft u dan nog problemen met het ophouden van uw plas of poep? Of het goed leeg plassen van de blaas of met het poepen? Bespreek dit dan met uw gynaecoloog. Mogelijk kunt u daar dan specifieke begeleiding van een geregistreerde bekkenfysiotherapeut voor krijgen.

Neem deze folder mee als u naar het ziekenhuis komt voor de opname.

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.



Deze informatie voor patiënten is met de grootste zorg samengesteld. Het betreft algemene informatie. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

© Jeroen Bosch Ziekenhuis / www.jeroenboschziekenhuis.nl

(PMD-051, uitgave mei 2019)

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 om 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.

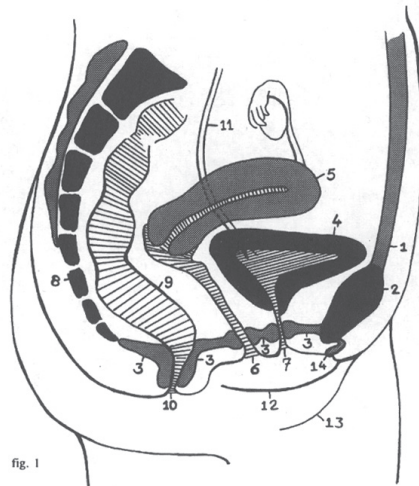
Herhaal dit 3 tot 5x.

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.



Onderlichaam van opzij gezien

1. buikspieren
2. schaambeen
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:

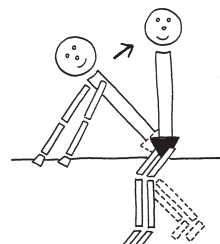
- vermoeidheid of een trekkend gevoel in de onderbuik;
- een gevoel van druk op de bekkenbodem;
- een vermoeid of leeg gevoel in de bekkenbodem;
- pijn in liezen, onderbuik, bovenbenen, rug.

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!

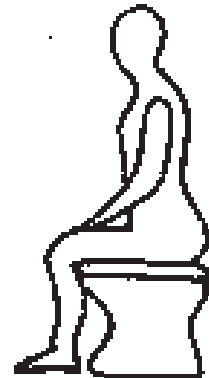
Traplopen

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 (zie tekening). 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 (zie tekening). 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

- *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 daarbij op het volgende:

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

Bewustwording bekkenbodern:

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 buik-ademhaling. Probeer tijdens de uitademing 1 tel de bekkenbodern 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 bekkenbodernspieren weer. *Herhaal dit 10x.*

Als u goed voelt hoe u de bekkenbodern aan moet spannen kunt u verder gaan met de onderstaande oefeningen.

Oefen 3x daags.

Kracht bekkenbodernspieren

1. Span de bekkenbodernspieren aan terwijl u uitademt. Houd dit enkele tellen vast en adem rustig door, laat dan weer los en ontspan. Herhaal dit 10x. 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.

Als u 10x heeft aangespannen, houdt u 1 minuut rust en herhaal dit dan nog 10x, weer 1 minuut rust en nog 10x herhalen.

2. Liftoefening (kracht en coördinatie bekkenbodernspieren)

Probeer de bekkenbodern aan te spannen door de anus, vagina en plasbuis in drie etappes aan te spannen. U gaat met de bekkenbodern 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.

Herhaal de oefening 10x, 1 minuut rust en herhaal dit dan nog 10x, weer 1 minuut rust en nog 10x herhalen.

Leefregels (levenslang)

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