

Beste patiënt,

Na een prostaatoperatie kan er urineverlies optreden. Bekkenbodemptherapie kan u helpen om de controle over uw blaas sneller terug te winnen en ondersteunt uw herstel.

BEKKENBODEMTERAPIE BIJ RADICALE PROSTATECTOMIE

WAT IS BEKKENBODEMTERAPIE

Bekkenbodempieroefeningen zijn oefeningen die helpen om spieren van de bekkenbodem beter te leren gebruiken. Deze spieren liggen onderaan de basis van je bekken, tussen, tussen het schaambeen en het staartbeen en hebben verschillende functies:

- en om urine, windjes en stoelgang op te houden en vlot te ontspannen tijdens urineren en stoelgang maken
- voor de blaas en dikke darm
- Ze dragen bij aan de van het bekken en de wervelkolom, ze vormen de bodem van het bekken
- Voor onze voortplanting en seksuele beleving

WAAROM IS BEKKENBODEMTERAPIE BELANGRIJK NA EEN PROSTAATOPERATIE?

Na een prostaatverwijdering kan tijdelijk urineverlies optreden. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij hoesten, niezen of activiteiten waarbij de druk in de buik en op de blaas toeneemt, zoals heffen, opstaan of lichamelijke inspanning.

Om het urineverlies te verminderen, is het belangrijk om de bekkenbodempieren gericht te trainen onder begeleiding van een kinesitherapeut(e), gespecialiseerd in bekkenbodemptherapie. Deze therapie helpt u om de spieren rond de blaas en urinebuis opnieuw correct te gebruiken en te versterken. Hierdoor kan de controle over de blaas verbeteren en kan het urineverlies geleidelijk verminderen.

Het herstel verloopt bij iedere patiënt anders. Bekkenbodemptherapie biedt hierbij begeleiding op maat en helpt u stap voor stap bij uw herstel.

WANNEER START U MET BEKKENBODEMTERAPIE?

Voor de operatie

U maakt best vóór de operatie al kennis met een bekkenbodempkinesitherapeut bij u in de buurt. Meestal gaat het om 1 tot 3 sessies. Dit is een goede voorbereiding voor uw operatie en maakt het gemakkelijker om de oefeningen na de operatie verder te zetten.

U krijgt hiervoor een voorschrift mee tijdens het informatiegesprek met uw uroloog of oncocoach.

Dit voorschrift dient voor de kennismaking voor de operatie en de bekkenbodemptherapie na de operatie.

Na de operatie

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis komt een kinesitherapeut bij u lang op de kamer. U krijgt dan bijkomende informatie over het herstel, de bekkenbodempieren en de verdere opstart van therapie na uw ontslag.

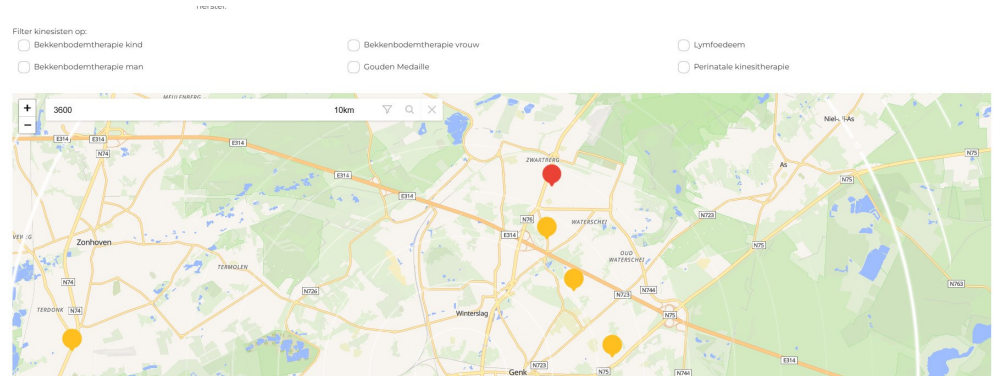
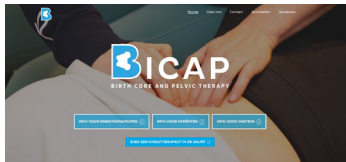
U mag twee weken na de ingreep starten met bekkenbodemptherapie.

EEN BEKKENBODEMKINESITHERAPEUT IN UW BUURT VINDEN

U kan eenvoudig een bekkenbodemkinesitherapeut in uw buurt vinden via de website van BICAP (Birth Core and Pelvic Therapy).

Zo gaat u te werk:

1. Ga naar www.bicap.be
2. Scroll naar beneden tot aan de kaart
3. Klik op "Zoek een kinesitherapeut in de buurt".
4. U kan nu een kinesitherapeut zoeken op de kaart.



CONTACT

Bij eventuele vragen of problemen kunt u steeds contact opnemen met:

- secretariaat Urologie: 089 80 83 80
- verpleegkundig consulenten Urologie: 089 80 63 67