

Incontinentie na radicale prostatectomie

Maatschap Urologie IJsselland Ziekenhuis
Afdeling Fysiotherapie IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

U heeft een prostaatoperatie ondergaan, waardoor u last kunt hebben van ongewild urineverlies. De bekkenbodemspieren zorgen voor een goede afsluiting van de plasbuis.

In deze folder krijgt u een aantal adviezen die bewustwording en versterking van de bekkenbodemspieren tot doel hebben.

Wat is urine-incontinentie?

Urine-incontinentie is het ongewild verliezen van urine, het komt vaak voor. Ongeveer 1 op de 20 volwassenen (ongeveer 500.000 mensen) heeft ooit wel eens last van ongewild urineverlies.

De oorzaak van uw urineverlies hangt samen met uw operatie, omdat door het wegnemen van uw prostaat de blaas niet meer volledig afgesloten kan worden. De meeste mensen verliezen binnen 1 jaar geen urine meer. Ongeveer 3% van de patiënten blijft incontinent omdat de bekkenbodem tijdens de operatie is beschadigd.

Het trainen van de bekkenbodemspieren

De bekkenbodem is een spierplaat, die als een soort hangmat is opgehangen aan de botten van het kleine bekken (tussen staartbeen, schaambeek en tussen de zitbeenknobbels).

De bekkenbodemspieren zijn goed te trainen zodat ze weer sterker worden.

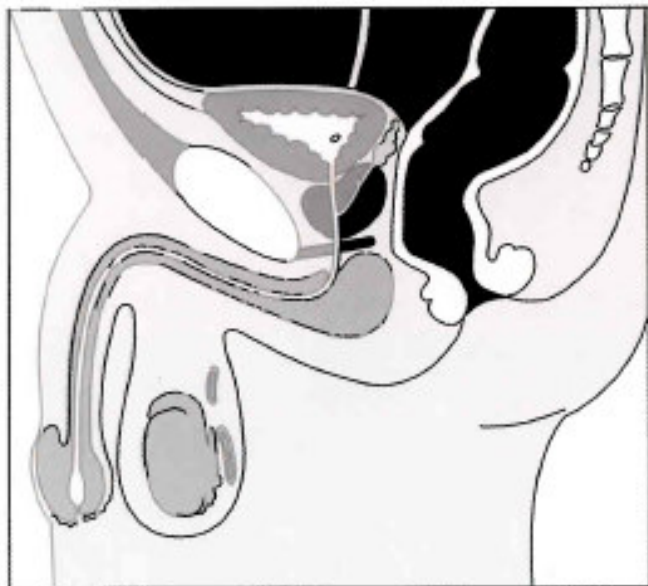
→ Bekkenbodemoefeningen kunt u goed zelf doen maar om de techniek goed aan te leren, is een goede instructie of hulp van een fysiotherapeut gewenst.

Deze instructie krijgt u in het ziekenhuis.

Oefening

- Ga op uw rug liggen met de knieën opgetrokken, houdt uw voeten en knieën iets uit elkaar.
- Leg uw handen losjes op uw buik.
- Trek tijdens de **uitademing** de plasbuis en de anus in. Dit bereikt u door te doen alsof u de plas moet inhouden of alsof u een windje ophoudt.
- Ontspan de bekkenbodemspieren tijdens een **inademing**.
- Het **ontspannen** is net zo belangrijk als het **aanspannen**!

Doe deze oefening tien keer achter elkaar, acht tot tien keer per dag. Deze oefening kunt u ook doen wanneer u zit of wanneer u staat.



Waarom u moet denken bij het oefenen

Buik-, dij- en bilspieren mogen niet gelijktijdig met de bekkenbodemspieren aangespannen worden. De bekkenbodemspieren functioneren dan niet meer op de juiste wijze en spannen niet meer aan. Probeer alleen de bekkenbodemspieren aan te spannen. Zorg ervoor dat u tijdens de oefeningen zo kalm mogelijk ademhaalt en controleer met de handen of de buikspieren slap blijven.

→ U dient deze oefening pas te doen als de katheter verwijderd is! Dit in verband met de rust die de bekkenbodemspieren nodig hebben om te herstellen van de operatie.

Wel kunt u zich bewust maken van het gevoel door goed op te letten wat u voelt als u voor ontlasting naar het toilet gaat (welke spieren zich aanspannen en ontspannen).

Toiletgedrag

Belangrijk is het goed leeg maken van de blaas, dit noemt men toiletgedrag.

1. Neem de tijd om goed leeg te plassen. Stelt u zich de blaas en de plasbuis voor als een fles met een nauwe hals (zie tekening). Het kost tijd om een fles met een nauwe hals leeg te laten lopen.

2. Ga in de plashouding zitten of staan: dit wil zeggen met een voorover gekanteld bekken en de schouders boven de heupen. Zo brengt u de blaas goed boven de plasbuis. Als u zittend plast, kunt u de benen iets uit elkaar spreiden.
3. Ontspan de bekkenbodemspieren.
4. Stop nooit met plassen als u begonnen bent.
5. Niet persen bij het plassen. Tijdens het persen wordt de plasbuis dichtgedrukt en dat is niet de bedoeling.
6. Wanneer u denkt dat de blaas leeg is, kantelt u het bekken een aantal keer voor- en achterwaarts. Dit is om de laatste restjes urine eruit te kantelen.
7. Is de blaas goed leeg dan mag u even napersen om de laatste druppels eruit te persen. Dit mogen dus geen "scheutjes urine" meer zijn, want dan was de blaas nog niet goed leeg.
8. Tenslotte de bekkenbodemspieren flink intrekken. Dit geeft weer een goede afsluiting van de plasbuis en dit voorkomt (bij te slappe bekkenbodemspieren) tevens het nadruppelen.
9. Probeer regelmatig te plassen, ongeveer iedere twee uur.

Heeft u nog vragen?

Voor verdere vragen of adviezen kunt u contact opnemen met de bekkenbodem-fysiotherapeut: u kunt bellen naar de afdeling fysiotherapie, tel: **010 - 258 51 55**.

Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u van arts of verpleegkundige heeft ontvangen. Heeft u nog vragen over het onderzoek of uw behandeling, eventuele gevolgen en risico's, of over andere behandelmogelijkheden, stel ze dan gerust.