

Help! Ongewild urineverlies na een prostaatoperatie.

MOGELIJK HERKENBARE KLACHTEN NA EEN PROSTAAT OPERATIE:

Na een prostaatoperatie hebben veel mannen last van frequent naar de toilet moeten of moeite om de plas op te houden. Vaak is er sprake van incontinentieklachten, dus ongewild urineverlies of in de nacht vaak naar het toilet moeten gaan. Er kunnen buikklasten en pijnklachten aanwezig zijn. Vermoeidheid en afgenomen conditie is een vaak voorkomend verschijnsel. Op seksueel gebied kunnen er erectie- en ejaculatieveranderingen ontstaan. Ook kan het ontlastingspatroon tijdelijk wat veranderen.

DIT ZIJN DE MOGELIJKE GEVOLGEN NA EEN PROSTAATOPERATIE:

De prostaatoperaties worden zowel uitgevoerd bij prostaatkanker als bij goedaardige prostaatvergroting. Urineverlies bij druk verhogende momenten zoals opstaan uit de stoel of hoesten komt vooral voor na operaties. Urineverlies die ontstaat doordat de aandrang onhoudbaar wordt ontstaat vaker na bestraling. Bij alle operaties wordt de inwendige sluitspier die aan de blaashals zit verwijderd. De uitwendige sluitspier en de zenuwvoorziening van de bekkenbodemspieren worden zoveel mogelijk intact gelaten. Kunnen deze niet gespaard worden dan ontstaan vaak bovenstaande problemen. Door pijnklachten na de operatie ontstaat vaak spanning en een verkeerd ademhalingspatroon. Hierdoor kunnen de klachten aanhouden of zelfs verergeren. De blaas kan geïrriteerd zijn door bijvoorbeeld de katheterplaatsing

WAT KUNT U ER ZELF AAN DOEN?

- Probeer de aandrang om te plassen te voelen en gaan dan ook naar het toilet.
- Goed toiletgedrag; *Neem altijd de tijd* om goed op het toilet te zitten, plas zonder te persen en zorg dat u goed leeg plast
- Ontspan de gehele buik en bekkenbodemregio regelmatig
- Drink voldoende, ongeveer 2 liter per dag.
- Neem de voorgeschreven medicatie en vezels trouw in
- Neem voldoende rust door de dag heen.
- Na het verwijderen van de katheter kunt u starten met de bekkenbodemoefeningen.

OVER WAT FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK MARIEKE MEEUWIS KAN DOEN.

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer te vinden. Dat begint met voorlichting, daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen door onder andere gericht trainen van de bekkenbodemspieren

We merken dat het correct aan-en ontspannen van de bekkenbodem lastig is. Vaak gaat de aanspanning te hard en is er onvoldoende aandacht voor het ontspannen. Wij helpen hier graag bij om dit goed uit te voeren en een op maat gemaakt oefenprogramma aan te bieden.

