



Bekkenbodem reëducatie

T +32(0)89 32 50 50
F +32(0)89 32 79 00
info@zol.be

Campus Sint-Jan
Schiepse bos 6
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken

Campus Maas en Kempen
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk



Beste patiënt,

Deze brochure geeft u meer informatie over bekkenbodemreëducatie en tracht op een aantal veel gestelde vragen antwoord te geven.

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, aarzel dan niet om ze te stellen. Uw behandelend arts, bekkenbodemtherapeut en de verpleegkundigen zijn steeds bereid om op al uw vragen te antwoorden.

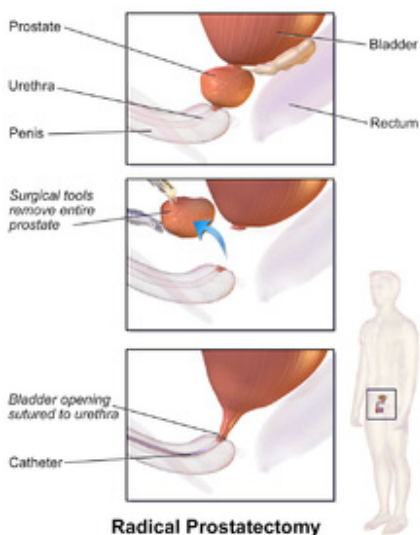
Inhoudsverantwoordelijke: dr. B. Bynens (Uroloog)
| Maart 2018

INHOUDSTAFEL

1. Bekkenbodemreëducatie	3
---------------------------------	----------

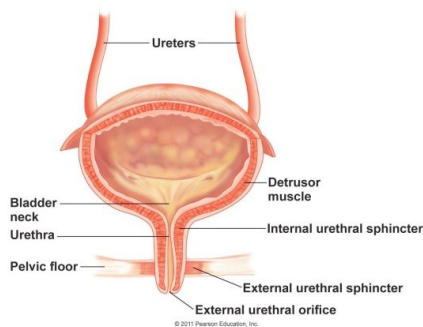
01 BEKKENBODEM-REËDUCATIE

Anatomisch gezien ligt de prostaat net onder de blaas. Aangezien bij wegname van de prostaat ook een deel van de sluitfunctie van de blaas wordt weggenomen, wordt de urinebuis rechtstreeks aan de blaas vastgehecht.



Zo kan het zijn dat u na het verwijderen van de blaassonde last kan hebben van urineverlies. Dit zal zich meestal manifesteren bij hoesten, niezen, lachen, rechtstaan vanuit zit, heffen, tillen,... Kortom bij bewegingen of activiteiten waarbij de blaas een verhoogde druk zal ondervinden.

Om dit ongemak aan te pakken, kan u best na het verwijderen van de blaassonde, starten met bekkenbodemspieroefeningen. Deze spieren staan in voor het ondersteunen van de klein bekkenorganen (blaas en dikke darm), ze zorgen voor een optimale sluiting van de urinebuis en het rectum en ze hebben een seksuele functie.



Onmiddellijk postoperatief wordt er reeds uitleg gegeven over hoe u deze spieren kan controleren.

We oefenen de spieren naar uithouding toe en naar kracht.

- Span de spieren gedurende 10 seconden aan en ontspan ze 10 seconden (uithouding) 10x.
- Span de spieren snel en krachtig op aan het ritme 1-los, 2-los, 3-los,... (kracht) 10x.

Oefen dit 3x per dag!

Natuurlijk is het ook zeer belangrijk dat u de spieren op het juiste moment aanspant tijdens uw dagelijkse activiteiten om zo het urineverlies te beperken of te vermijden.

Drink dagelijks voldoende water en probeer steeds een beetje langer uit te stellen om te gaan plassen. Dit zal het blaasvolume doen toenemen indien dit te klein is. Liefst plast u minimaal 150ml. Een maximaal blaasvolume bij de man ligt rond de 500ml.

Plassen doet u best al zittend. Dit zal er voor zorgen dat uw bekkenbodemspieren voldoende ontspannen zijn, waardoor dat u uw blaas beter zal kunnen ledigen. Duw nooit tijdens het plassen!



www.ZOL.be



www.facebook.com/ZOLzh



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be.