

Oefeningen voor en na de gynaecologische operatie

Over enige tijd zult u een operatie ondergaan.

De bekkenfysiotherapeuten willen u een aantal oefenadviezen geven om uw herstel te bevorderen. Deze adviezen betreffen:

1. De ademhaling
2. De bloedsomloop
3. De training van de bekkenbodemspieren
4. Uit bed komen
5. De lichaamshouding
6. Het plassen

1. De ademhaling

Als gevolg van de pijn van de operatiewond kan de ademhaling na de operatie wat oppervlakkiger worden dan normaal. Voor een goede ventilatie en het voorkomen van vastzittend slijm is het van belang om na de operatie regelmatig (het liefst ieder uur) goed diep adem te halen en te huffen:

- a. Adem zo diep mogelijk via de neus in - tot laag in de buik- en blaas rustig uit. Herhaal dit 5x.
- b. Na het zuchten een paar keer proberen te huffen: met open mond de lucht kort uitstoten, alsof u een spiegelkje laat beslaan. Dit helpt eventueel slijm te verwijderen, maar is minder intensief dan hoesten. Om pijn tijdens het huffen of hoesten te verminderen is het raadzaam om de benen gebogen naar te zetten en met beide handen de wond of de buik te ondersteunen (eventueel met handdoek of kussentje als extra steun).

Deze ademhalingsoefeningen houdt u vol (elk uur) tot u weer actief uit bed komt en goed doorademt.

2. De bloedsomloop

Om de bloedsomloop in de benen te bevorderen kunt u na de operatie regelmatig de volgende oefeningen doen terwijl u op de rug ligt met de benen gestrekt:

- a. voeten optrekken en wegduwen (de hielen blijven op de onderlaag liggen)
- b. met de voeten kringetjes draaien
- c. knie voor knie afwisselend buigen en strekken

Als u veel beweegt of weer regelmatig uit bed komt, mag u deze oefeningen overslaan.

3. De training van de bekkenbodemspieren

Na een gynaecologische operatie is het van belang om de bekkenbodem in goede conditie te houden of te brengen. De bekkenbodemspieren hebben een functie om de organen in het kleine bekken te steunen en om de lichaamsopeningen te sluiten en te openen: te weten de plasbuis, de vagina en de anus. Normaal gebeurt dat automatisch: we kunnen ophouden en plassen, vrijen en ontlasten zonder er veel over na te denken.

De bekkenbodemspieren kunnen echter verzwakt zijn (al voor de operatie) of moeten weer wat aan het werk gezet worden (na de operatie). Het is verstandig om al voor de operatie de bekkenbodemspieren te oefenen (eventueel met een gespecialiseerde fysiotherapeut), zodat de oefeningen na de operatie makkelijker gaan. Na de operatie kunt u er meteen mee beginnen: het zal het gevoel voor plassen en ontlasten bevorderen en ook de bloedsomloop in het operatiegebied stimuleren.

a. U ligt op uw rug met gebogen benen. Span de bekkenbodem aan door de kringspiieren rond anus, vagina en urinebuis dicht te knijpen en in te trekken, 3 seconden vasthouden, daarna rustig volledig loslaten – dit 5x herhalen. Probeer rustig door te ademen, houd de rest van het lichaam zoveel mogelijk ontspannen en vermijd het uitbundig aanspannen van bil-, buik- en beenspieren!

b. Combinatie met ademhaling: met het inademen naar de buik (zie het stukje over de ademhaling) zullen de buikspieren en de bekkenbodemspieren ontspannen; als oefening kunt u proberen om bij de uitademing de bekkenbodem even aan te spannen, alsof u de uitademing ondersteunt. Laat de lucht vrij gaan en haast u niet om weer in te ademen.

c. Liftoefening: span de bekkenbodem in 3 of 4 stapjes steeds sterker aan, alsof je met een lift steeds een verdieping hoger in de buik komt. Bij de derde verdieping zult u automatisch ook wat buik- en bilspieren gaan aanspannen. Op de terugweg ontspant u weer volledig met stapjes. Probeer, net als bij a, op de hoogste verdieping even vast te houden, terwijl u doorademt en verder ontspant.

Na een paar dagen kunt u deze oefeningen ook doen als u zit of staat. Probeer ook bij lopen, gaan zitten, opstaan, bukken en hoesten en bij het niezen na te gaan of u de bekkenbodem aanspant.

Om de bekkenbodem daadwerkelijk te versterken, zult u een pittig trainingsschema moeten volgen. Uw gynaecoloog zal u meestal na 6 weken het groene licht geven om te trainen en ook uw conditie weer op peil te brengen onder leiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut (of bekkenfysiotherapeut) bij u in de buurt of op de Zorgboulevard van het Zaan Medisch Centrum bij Fysio Centrum Zaanland.

4. Uit bed komen

U kunt het beste vanuit ruglig overeind komen door eerst op een zij te draaien (eventueel buik steunen), daarna de knieën op te trekken, de onderbenen buiten het bed te brengen en uzelf met de onderste arm tot zit op de rand te duwen. Dit alles terwijl U doorademt.

5. De houding

U zult de neiging hebben om wat gebukt te lopen om de buik wat te ontlasten. Probeer toch liever meteen stevig te gaan staan, de bekkenbodem aan te spannen en de rug te strekken. De hechtingen houden het echt wel!

6. Het plassen

Normaal zult u over plassen niet nadenken: u gaat rustig zitten, laat de plas lopen (ontspant dus de sluitspier volledig) en als u klaar bent, trekt u met het opstaan en aankleden de spieren weer aan.

Als u na de operatie de katheter kwijt bent en weer mag plassen, zult u wat geduld met uw blaas en spieren moeten hebben: ze moeten als het ware weer leren samen te werken.

De volgende tips helpen wellicht:

- Ga goed rechtop op de wc zitten, met de voeten plat op de grond, zodat u de billen en benen goed kunt ontspannen.
- Probeer rug en buik ook zoveel mogelijk te ontspannen, bijvoorbeeld door rustig met de buik te ademen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren, probeer eventueel het plassen op gang te brengen door rustig kort te persen (daarna moet de blaas het zelf doen!)
- Neem de tijd om uit te plassen.
- Probeer eventueel of u meer urine kwijt raakt als u een schommelende beweging maakt met het bekken.
- Voor het opstaan trekt u de bekkenbodemspieren weer aan.

Na het verwijderen van de katheter zal gecontroleerd worden of u goed uitplast. Als er teveel achterblijft, wordt de blaas via de katheter weer geleegd.

Er kan op verzoek van de specialist of zaalarts een fysiotherapeut bij u komen om u te assisteren met uw oefeningen. Vraag daar ook naar als u vragen heeft over deze folder.

Veel succes en spoedig herstel!
De bekkenfysiotherapeuten

Fysio Centrum Zaanland
Te. 075-6502238
www.fysiocz.nl