

Vóór (en na) uw prostaatoperatie naar de bekkenfysiotherapeut

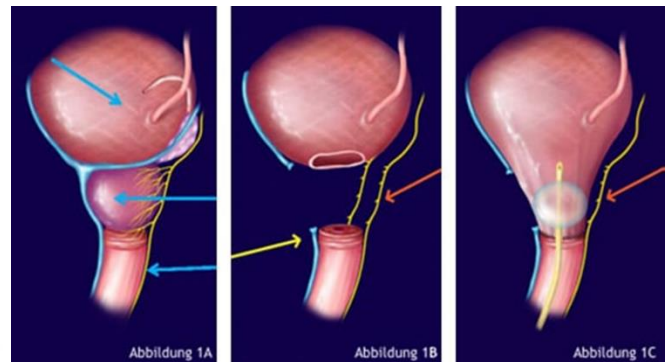
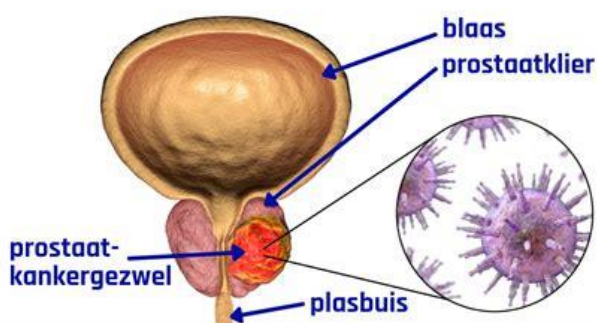
Tegenwoordig krijgen steeds meer mannen het advies van de uroloog om voorafgaande aan een volledige prostaatverwijdering naar een bekkenfysiotherapeut te gaan voor bekkenbodem oefeningen. Wat is daar de achterliggende gedachte van?



Urineverlies of erectieproblemen

Eén op de vijf mannen kan na de operatie last krijgen van urineverlies en/of erectieproblemen. De oorzaak hiervan is dat op het moment dat de prostaat volledig verwijderd wordt (zie rechter afbeelding), daarmee óók het stukje plasbuis dat door de prostaat heen loopt wordt verwijderd. De aansluiting van de plasbuis op de blaas wordt weer hersteld, maar de hoek tussen de blaas en de plasbuis is na de operatie groter geworden. Daarnaast zitten er in de wand van de plasbuis/sluitspier spiertjes die als functie hebben om tijdens buikdruk verhogende momenten (denk aan lachen, niezen en sporten), de blaas goed af te sluiten zodat er geen urine uit de blaas kan lopen. Dit systeem kan na de operatie minder sterk zijn, aangezien deze plasbuis/sluitspier korter kan worden na de ingreep.

Erectieproblemen na de operatie ontstaan door beschadigingen aan de zenuwen en bloedvaten die bijdragen aan een goede erectie. Deze zenuwen en bloedvaten lopen vlak langs de prostaat en moeten met uiterste precisie losgemaakt worden van de prostaat. Je kunt dit zien als het schillen van een sinaasappel, soms schil je deze heel gemakkelijk en soms gaat dit veel lastiger en trek je wat vruchtvlees mee. Het losmaken van zenuwen en bloedvaten zorgt sowieso voor enige irritatie, maar dat hoeft gelukkig niet te betekenen dat er sprake is van blijvende schade. Het orgasmegevoel blijft gelukkig altijd bestaan.



De bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren bevinden zich echt op de bodem van het bekken. De spieren ontspringen vanaf het schaambot naar het staartbeen toe en tussen de twee zitbeenknobbels in. Bij de man zitten er twee openingen in de bekkenbodem, die van de plasbuis en die van de anus. Dit brengt ons meteen bij één van de functies van de bekkenbodemspieren. De bekkenbodem zorgt ervoor dat we continent zijn, dat we zelf kunnen bepalen waar en wanneer we willen plassen of ontlasten. Daarnaast heeft de bekkenbodem een belangrijke ondersteunende functie voor de organen die erbovenop liggen (blaas, prostaat, urineleider en de darmen). Tenslotte speelt de bekkenbodem een rol bij de seksuele functie; het krijgen van een erectie, het vasthouden van de erectie en de zaadlozing.

Zoals u net las kunt u dus urineverlies en/of erectieproblemen overhouden na de operatie. Gelukkig kunnen we de bekkenbodemspieren trainen zodat het urineverlies en de erectieproblemen geminimaliseerd worden en/of zelfs helemaal verdwijnen.

Bekkenfysiotherapie

Bij de bekkenfysiotherapeut krijgt u eerst een uitgebreide uitleg over de spieren. Iedereen heeft bekkenbodemspieren, maar zolang u daar geen klachten van ervaart, bent u zich daar waarschijnlijk niet eens van bewust. Na de operatie verandert dit en is één van de eerste oefeningen het bewust worden van deze spieren.

Zodra u dit onder de knie heeft kunnen we aan de slag, zodat er na de operatie (als de katheter verwijderd is) meteen gestart kan worden met de oefeningen. De bekkenbodemspieren helpen het normale continentesysteem te ondersteunen. Door de bekkenbodem oefeningen kunnen we de spieren van de plasbuis en het gebied rondom de blaashals trainen en hierdoor kunnen we het urineverlies bij buikdruk verhogende momenten verminderen of soms helemaal verhelpen.

Daarnaast helpen bekkenbodem oefeningen om zuurstofrijker bloed naar de bekkenbodem toe te voeren en zuurstofarm bloed af te voeren. Hierdoor verbetert niet alleen de functie van de bekkenbodemspieren, maar wordt ook onomkeerbare structurele beschadiging van de zwellichamen geminimaliseerd of voorkomen. Dat is een zeer belangrijk onderdeel bij het voorkomen van erectieproblemen.

De bekkenbodemspieren worden niet alleen getraind door het aanspannen, het goed leren ontspannen van de bekkenbodem is net zo belangrijk. Beide zijn belangrijk voor het continentesysteem en de erectie. Naast de oefeningen krijgt u van de bekkenfysiotherapeut leefstijladviezen. Deze zijn, indien nodig, gericht op het stoppen met roken, verminderen van alcoholgebruik, afvallen, algehele conditie verbeteren en een gezond dieet.

Na de operatie:

Niet alle patiënten komen na de operatie terug bij de bekkenfysiotherapeut. Als u de bekkenbodem oefeningen goed beheerst en het oefenschema zelfstandig kunt uitoefenen is dit niet noodzakelijk. Maar als u vragen heeft of wanneer de oefeningen niet voldoende helpen, is het van essentieel belang dat u weer een afspraak maakt. Misschien voert u de oefeningen niet goed uit, spant u de bekkenbodemspieren juist te hard of te zacht aan. Dit zou heel goed kunnen want de bekkenbodemspieren zijn één van de moeilijkste spiergroepen om te trainen in ons lichaam.

Wanneer de bekkenbodem oefeningen niet voldoende helpen, heeft de bekkenfysiotherapeut nog een aantal andere hulpmiddelen voor u. Dit zijn behandelingen met myofeedback of elektrostimulatie. Tijdens een myofeedback behandeling wordt de spierspanning van de bekkenbodemspieren gemeten en op een computerscherm weergegeven. Door visuele en auditieve prikkeling kunnen de bekkenbodem oefeningen veel gericht uitgevoerd worden.

Elektrostimulatie is een niet pijnlijke vorm van spierprikkeling en kan uitermate geschikt werken bij het leren aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Daarnaast zorgt het ook voor een verbetering van de doorbloeding.

Hopelijk heeft u na het lezen van dit artikel een beter inzicht gekregen over bekkenfysiotherapie voor en na de prostaatoperatie.

Aanpak FysioZephat Hengelo in het kort:

Behandeldoelen

Hoofddoelen: Goed geïnformeerd, optimale bekkenbodemspierfunctie en inwendige buikdruk.

Subdoelen:

voor de operatie

Advies, informatie, anatomie en werking van de blaas, prostaat en endeldarm in relatie tot de bekkenbodem, controle inwendige buikdruk, inzicht continentie en seksuele mechanisme, vocht-vezel-balans, ademhaling-ontspanningsoefeningen, spierfunctieoefeningen m.b.v. 5-stappenplan bekkenbodem FysioZephat, adviezen rondom de operatie, praktische oplossingen.

>>> **Goed voorbereid zijn, met zelfvertrouwen en rust de operatie tegemoet treden en doorstaan.**

na de operatie

Korte lijnen, ondersteuning, herhaling, starten gedoseerde oefeningen op basis van herstelfasen, eventueel ondersteuning bij littekenpijn, praktische oplossingen.

>>> **Vertrouwen op zichzelf, verzelfstandiging met goede therapeutische bagage hervatten van het gewone leven.**

Tot slot:

Dit document is om u te informeren en is niet bedoeld als vervanging van het gesprek/de behandeling. Hierin kunt u de informatie nog eens rustig nalezen. Bent u van mening dat bepaalde informatie ontbreekt of onduidelijk is, dan verneem ik dat graag. In overleg met mij kunt u bepalen wat voor u de beste oefening(en) is/zijn.