



ADVIEZEN NA EEN OPERATIE

In het buik- of bekkenbodemgebied



Na een operatie in het buik- en/of bekkenbodemgebied is het belangrijk om weer ontspannen naar de buik te durven ademen en om aandrang voor plassen en ontlasten te leren (her)kennen. Soms is sprake van een tijdelijk 'ander gevoel' in het gebied. Hierom is het van belang om het vullingsgevoel van de blaas (plasaandrang) of het rectum (aandrang voor ontlasting) opnieuw te leren herkennen, zodat urineverlies, blaasontsteking of obstipatie klachten voorkómen kunnen worden.

Zitten en liggen

Na een operatie in het bekkenbodemgebied is het advies vaak om op een ring te gaan zitten. Het idee erachter is dat de pijnlijke onderkant dan wordt ontlast. Echter, zitten op een ring geeft vaak rek op de bekkenbodem, vaak is het fijner om te *zitten op een zacht kussen*. Dit geeft een lichte opbolling onder de bekkenbodem en ondersteunt zo juist het pijnlijke gebied. Eventueel kunt u de billen eerst aanspannen voor het gaan zitten, zo knijpt u het bekkenbodem gebied samen en voorkomt u rek op het pijnlijke gebied. Zodra u goed zit, laat u de billen en bekkenbodemspieren weer slap worden. Ga ook geregeld even liggen, alleen zo kan de bekkenbodem tot rust komen!

Buikademhaling

Het is belangrijk om na een operatie weer rustig naar de buik te kunnen en te durven ademen. Door een goede buikademhaling raakt u weer vertrouwd met uw eigen buik. Een buikademhaling zorgt dat er ruimte gecreëerd wordt in de buik, waardoor de darmen beter kunnen functioneren. Ook zorgt een buikademhaling voor een verbetering van de doorbloeding in het buik en bekkenbodem gebied. Dit kan het genezingsproces helpen versnellen. Ook lukt zo beter om de bekkenbodemspieren te ontspannen. Doe deze oefening als u rustig ligt of zit en u zich kunt concentreren op uzelf.

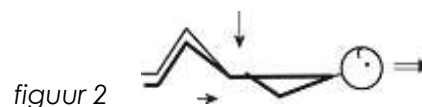
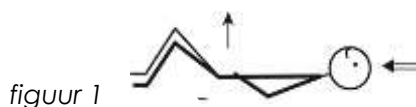
Oefenen buikademhaling

Doe deze oefening als u rustig ligt of zit en u zich kunt concentreren op uzelf. Een buikademhaling ontstaat vanzelf in rust, zoals bij liggen of ontspannen zitten. Probeer bewust te worden van het feit dat de buik meebeweegt bij ademen:

- De buik beweegt vanzelf mee op het ritme van de inademing en uitademing.
- Bij inademen wordt de buik wat bol: de buik zet uit. (*figuur 2*)
- Bij uitademen veert de buik weer terug: de buik wordt platter. (*figuur 1*)

Om hier bewust van te worden kunt u uw handen op uw lage buik leggen (tussen navel en schaambeentjes) en de beweging van uw buik voelen:

- Voel in het kommetje van uw handen de buik bol worden op de inademing. (*figuur 1*)
- Voel hoe de buik weer vanzelf daalt met de uitademing. (*figuur 2*)
- Niet forceren, alleen maar voelen en bewust worden van de buikademhaling.
- Let erop dat u de billen slap laat en de anus niet dicht knijpt.



Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren liggen onderin het lichaam en ondersteunen de lage buikorganen: blaas, darmen en baarmoeder of prostaat. In de bekkenbodem zitten openingen voor de buikorganen: plasbuis, vagina en anus. De bekkenbodemspieren kunt u bewust aanspannen (afknijpen) of ontspannen (zoals bij plassen en ontlasten). Steeds te krachtig aanspannen van de bekkenbodemspieren kan klachten geven zoals obstipatie, moeite met goed uitplassen of pijn bij vrijen. Bij te slappe bekkenbodemspieren kunnen klachten ontstaan als urineverlies of verzakingsklachten. Tenslotte kunnen ook niet goed functionerende bekkenbodemspieren klachten geven. Het is daarom belangrijk om de bekkenbodemspieren te leren voelen en goed te kunnen gebruiken. Probeer de volgende bekkenbodem oefening een aantal maal per dag, niet meer dan 10x achter elkaar.

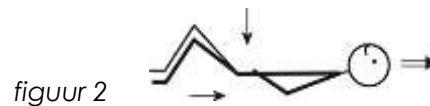
Oefenen bekkenbodem

U kunt met deze oefening beginnen wanneer u een rustige buikademhaling heeft. Uitgangshouding: zit of lig met ontspannen billen (anus niet dichtgeknepen). De benen wat naar buiten gedraaid. Blijf zo rustig liggen of zitten en concentreer u op uzelf:

- Zucht eens diep door, voel of u een rustige buikademhaling heeft.
- Verleg uw aandacht naar uw onderkant, de bekkenbodem.
- Probeer u voor te stellen dat bij **in**ademen de bekkenbodem lijkt uit te zakken.
- Probeer bij inademen de bekkenbodem bewust te ontspannen.
- Bij **uit**ademen kunt u lichtjes aanspannen: probeer de anus, vagina en plasbuis lichtjes in te trekken (bij vrouwen) of probeer de anus en de balzak in te trekken (bij mannen).



figuur 1



figuur 2

1: Inademen: de buikholtte vult zich en bolt de buik wat op. De bekkenbodem daalt. Buik- en bekkenbodemspieren zijn ontspannen.

2: Uitademen: de buik plat wat af (zakt weer in). De bekkenbodem veert weer terug omhoog. Probeer de buik en bekkenbodem licht mee aan te spannen.

Als het moeilijk is om tegelijk op zowel de ademhaling als de bekkenbodemspieren te letten, kunt u de oefening ook zonder bewuste buikademhaling doen:

- Trek de anus en vagina lichtjes in en laat dan weer heel bewust los. Probeer dit vijf keer te doen en houd de bekkenbodem drie tot vijf seconden licht aangespannen.
- Of trek alleen de vagina licht in (3-5 seconden) en laat weer los. Herhaal dit vijf keer.
- Daarna hetzelfde voor de anus.
- Let op: de billen blijven slap! Het gaat alleen om de beheersing van de bekkenbodemspieren, dus de spieren rond de anus en plasbuis en/of de vagina.

Angst of pijn

Soms speelt er angst mee om na de operatie voor het eerst weer te gaan plassen of ontlasten. Pijnklachten leiden vaak tot verkramping en kunnen een verandering geven in een goede beheersing en correct gebruik van de bekkenbodemspieren. Als het door pijn of angst moeilijk is om de bekkenbodemspieren te ontspannen tijdens plassen en ontlasten, kunnen klachten ontstaan op het gebied van een goede blaas- of rectumlediging. Na een operatie in het bekkenbodemgebied kan er angst zijn om ontlasting te hebben bij een nog wat gekneusd aanvoelende bekkenbodem. Ondersteun met uw hand eventueel het perineum (dit is het gebied tussen de anus en de vagina of balzak in) bij ontlasting hebben.

Goed toiletgedrag

Met de juiste uitleg en adviezen over het functioneren van de bekkenbodemspieren en aandacht voor een correcte toilethouding en toilethygiëne, kan de angst voor plassen en ontlasten afnemen. Een goede toilethouding helpt om effectiever te kunnen plassen of poepen. Ga altijd gaan zitten op het toilet! Want alleen bij zitten kunnen de bekkenbodemspieren ontspannen. Anders zal plassen of ontlasten moeilijker gaan en klachten kunnen geven.

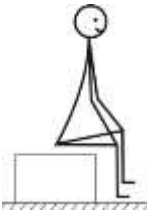
Drink advies (vocht intake)

Regelmatig drinken is belangrijk om de blaas en darmen weer aan het werk te zetten. Ook helpt voldoende drinken om obstipatie te voorkomen.

- Let op 1½ tot 2 liter vochtinname per dag (koffie, fruit, yoghurt e.d. telt ook mee).
- Bij voldoende drinken is 6x plassen per dag gebruikelijk
- Bij vaker dan 1x 's nachts te moeten plassen, is het zinvol om meer in de ochtend en voormiddag (tot 15.00 uur) te drinken en minder in de namiddag en avond.
- Koffie, alcohol en koolzuurhoudende dranken (cola, prik, spa), appelsap en sinaasappelsap kunnen prikkelend zijn voor de blaas en darmen. Te veel hiervan drinken geeft een onrustig gevoel in de buik of vaak plas/poep aandrang.

Toiletgedrag bij plassen

- Ga altijd *zitten*, rechtop met een wat holle rug (bekken naar voren kantelen)
- *Niet gaan persen*. Probeer de bekkenbodemspieren te ontspannen, adem rustig door en wacht tot de blaas zelf gaat legen. Meepersen kan de plasbuis zelfs wat dicht duwen.
- Als er geen plas meer komt, kantelt u rustig uw bekken van voor naar achter (holle en bolle rug maken). Zo kunnen de laatste restjes urine door de plasbuis stromen.
- Wanneer u wel plasdrang hebt maar de plas wil niet komen, kunt u ook deze kanteloefening doen. Ook kunt u een aantal keer de bekkenbodemspieren rustig even aanspannen en weer loslaten. Zo komt de plasreflex vaak wel op gang.
- *Ga geen stippeltjes plassen!* Dit leidt tot niet goed uitplassen en verhoogt de kans op urineweginfecties (blaasontsteking)
- Droog deppen van voor naar achter. Niet boenen of wrijven: dat geeft teveel irritatie.



Ga overdag uiterlijk om de 2½ á 3 uur plassen, Oók als er dan nog geen aandrang zou zijn. Ga rustig zitten en ontspan de bekkenbodemspieren. Let op en rustige buikademhaling. Niet persen! Iets mee drukken mag wel.

Toiletgedrag bij ontlasten

- Ga altijd naar het toilet bij *aandrang* voor ontlasting!
- Ga rustig zitten met de voeten plat op de grond
- Zit rechtop en maak een wat bolle rug (bekken naar achteren kantelen)
- *Niet persen!* Adem rustig door, wacht tot er aandrang komt.
- Druk rustig lichtjes mee naar de anus, terwijl u deze probeert te ontspannen.

Vezel advies

Om de ontlasting soepel te houden kan extra gelet worden op licht verteerbaar voedsel. Zorg voor voldoende vezels (ontbijtkoek, gedroogde abrikozen, noten, pinda's, pindakaas).

- Probeer 3x per dag te eten, hierdoor hervinden de darmen sneller hun ritme.
- Het ontbijt is belangrijk, dit geeft de start om de darmen te laten verteren.
- Vezelrijk eten helpt om de darmen te activeren.
- Gebruik eventueel psylliumvezels bij obstipatie (hierbij voldoende drinken). Dit kan ook gebruikt worden bij te geregeld te dunne ontlasting (dan juist niet extra veel drinken).
- Na iedere maaltijd kunt u de perstechniek oefenen om de darmen te stimuleren.

Perstechniek

Wanneer de ontlasting niet goed op gang wil komen, kan met de volgende oefening geprobeerd worden de darmreflex op te wekken. Als de ontlasting daarna nog niet wil komen, stopt u. Doe deze oefeningen weer bij nieuwe aandrang of na een maaltijd:



- Adem 10x rustig in en uit, terwijl u uw bekken naar voor-achter kantelt:
inademen: holle rug maken + buik bolt op / uitademen: bolle rug maken + buik plat af
- Blijf zitten met een achterover gekanteld bekken (bolle rug) en blijf op de inademing een bolle buik maken
- Blijf zitten met een achterover gekanteld bekken (bolle rug) en druk licht naar de anus toe bij aandrang, liefst op een inademing.

Hoesten of niezen

Probeer zo min mogelijk te hoesten, dit geeft veel buikdrukverhoging en kan na een operatie pijnlijk zijn. Druk een kussen of de handen tegen de buik bij hoesten en geef zo een lichte tegendruk. Nog beter is het om de lage buikspieren en bekkenbodemspieren aan te spannen tijdens hoesten, maar dat vergt vaak even oefenen. Bij hoesten of niezen:

- Span de bekkenbodemspieren aan en trek buik in, vlak voor hoesten/niezen.
- Als dit nog moeilijk gaat kunt u alleen de buik intrekken. Probeer echter zodra dit lukt weer de bekkenbodem daarbij aan te spannen.
- Of duw een kussen tegen de buik aan bij hoesten of niezen, of dus met de handen op de buik. Zo vermindert u de pijnlijke buikdruk.

Advies

- Ga geregeld even liggen na een inspanning om buik- en bekkenbodem te ontlasten.
- Blijf nog 6-8 weken voorzichtig met tillen en zware inspanning zoals stofzuigen, dweilen, boodschappen doen, bedden verschonen en trap lopen.
- Bij tillen: altijd eerst de bekkenbodem aanspannen!
- Bij inspanning: niet de adem inhouden maar doorademen of adem uitademen.
- *Til nooit meer dan uw bekkenbodem dragen kan!*
- Blijf letten op een correct toiletgedrag, het liefst uw leven lang.
- Ook al bent u goed hersteld, het blijft belangrijk te letten op uw buik- en bekkenbodemgebied. Het beheersen van de bekkenbodemspieren en het correct kunnen aanspannen bij tillen en hoesten e.d. zou een gewoonte moeten worden.

Info

- www.bekkenfysiotherapie.nl
online checklijst en info over bekken(bodem)klachten
- Download de app 'bekkenbodem'
Een nuttige en gratis app met info en oefeningen voor bekkenbodemspieren!
- www.bekkenbodemonline.nl
alle antwoorden over klachten rondom lage rug, bekken en bekkenbodem
- www.fysiobommelerwaard.nl
over bekkenfysiotherapie en de praktijk Hentzepeter (Bekken)Fysiotherapie
- www.nvfb.nl
over de beroepsvereniging voor bekkenfysiotherapie

Veel succes!

Bij vragen kunt u ons bellen of mailen: tel. 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl