

Adviezen en oefeningen na een gynaecologische operatie

U heeft een operatie ondergaan waarbij de baarmoeder (uterus) is verwijderd. In deze folder geven we u een aantal oefeningen voor een spoedig herstel.

Eerste dag na de operatie

Ademhaling

- Zorg dat u voldoende diep en rustig ademhaalt. Haal elk uur 5 keer achter elkaar zo diep mogelijk adem en blaas daarna weer rustig uit.
- Moet u hoesten? Onderdruk dit niet en zorg dat u goed doorhoest. Druk met uw handen of met een kussentje wat tegen de wond. Daardoor heeft u minder pijn tijdens het hoesten.

Probeer elk uur uw armen en benen te bewegen.

De volgende dagen

Uit bed komen

De verpleging helpt u uit bed te komen. U kunt eerst op uw zij draaien en door steun van de armen rechtop gaan zitten. U kunt ook eerst rechtop gaan zitten door het hoofdeinde van het bed omhoog te brengen. U schuift met de benen uit bed. Tegelijkertijd komt u in de zitstand aan de rand van het bed met steun van de armen.

Zitten

Wanneer u een achterwandplastiek heeft gehad, kan het zitten pijnlijk zijn. Probeer te gaan zitten met de billen tegen elkaar gedrukt.

Staan

Probeer rechtop te staan zonder krampachtig te zijn.

Lopen

Zodra het mogelijk is mag u korte stukjes lopen.

Toilethouding

Plassen

Na verwijdering van de katheter is het verstandig om regelmatig, 5 tot 7 keer per dag te gaan plassen. Een goede houding om te plassen is ontspannen rechtop zitten met een licht holle rug. Neem rustig de tijd, ontspan de bekkenbodembewust, onderbreek het plassen niet en voorkom persen. Kantel daarna uw bekken voor en achterover, naar links en rechts.

Ontlasting

Een goede houding is ontspannen voorover zitten, met de armen op uw bovenbenen gesteund en de voeten plat op de grond. Ontspan de bekkenbodembewust, voorkom hard persen. Ga naar het toilet zodra u aandrang voor ontlasting voelt, stel het niet uit.

Adviezen voor thuis

- U mag in de eerste 6 weken niet zwaar tillen (niet meer dan 2 kilo). Vermijd zwaar huishoudelijk werk, zoals ramen wassen of stofzuigen.
- Doe dagelijks de bekkenbodem oefeningen die gericht zijn op licht aanspannen en ontspannen.
- Ontspanning van de bekkenbodembewust is noodzakelijk om goed te kunnen plassen en de ontlasting kwijt te raken. Ook als er geen problemen zijn met de functie van de bekkenbodembewust is het nuttig om u bewust te zijn van de bekkenbodembewust en regelmatig te voelen dat u uw bekkenbodembewust kunt aanspannen en ontspannen.
- Ga regelmatig plassen. Een tussentijd van ongeveer 3 uur is normaal. In totaal plast u dan 5 tot 7 keer per dag, waarvan soms 1 keer 's nachts.
- Voer uw dagelijkse activiteiten langzaam op. Adem goed door als u zich inspannt, bijvoorbeeld als u iets van de grond wilt pakken. Gebruik zoveel mogelijk uw beenspieren. Span hierbij uw bekkenbodembewustspieren aan. Zorg dat u daarna de bekkenbodembewust ook weer ontspant.
- Na 6 weken kunt u in overleg met uw gynaecoloog beginnen met sporten. Bouw dit langzaam op, luister goed naar uw lichaam. Buikspieroefeningen moet u uitvoeren in combinatie met aanspanning van de bekkenbodembewust. Het is niet raadzaam om in de eerste periode een sport te doen waarbij u veel springt, zoals aerobics of steps.
- 3 maanden na de operatie kunt u weer normaal functioneren.

Bekkenbodem oefeningen

Hieronder leest u hoe u de bekkenbodembewust kunt aanspannen en ontspannen door enkele eenvoudige oefeningen.

- Neem rustig de tijd om de bekkenbodembewust te vinden, bijvoorbeeld in liggende houding met een kussen onder de knieën.
- Span de bekkenbodembewust aan door te doen alsof u een plas of een windje inhoudt. Uw bekkenbodembewust wordt als het ware ingetrokken. Het is niet de bedoeling dat u de bil- of buikspieren aanspannt. U voelt de spanning rond de plasbuis, vagina of anus. Het duidelijkst voelt u de intrekking rond de anus. Nu heeft u de bekkenbodembewust aangespannen.
- Hierna ontspant u de bekkenbodembewust door deze 'los te laten'. U voelt nu de bekkenbodembewust uitzakken. Dit is ontspanning van de bekkenbodembewust.

- U weet nu de bekkenbodern te vinden. U kunt deze bewust aanspannen en ontspannen. Als dit gemakkelijk gaat, kunt u op verschillende manieren de bekkenbodern aanspannen en ontspannen, bijvoorbeeld:
- De bekkenbodern kort en krachtig aanspannen, daarna goed ontspannen. U kunt deze oefening 10 keer achter elkaar herhalen.
- De bekkenbodern krachtig aanspannen en tot 10 tellen aangespannen houden, daarna de bekkenbodern goed ontspannen. Herhaal deze oefening 5 keer.
- U kunt de bekkenbodern op vele manieren in verschillende houdingen oefenen.

Bekkenfysiotherapie na de operatie

Het kan zijn dat het nog niet goed lukt om de bekkenbodern aan te spannen en te ontspannen. Het is ook mogelijk dat u klachten heeft omdat de bekkenbodern niet goed functioneert. Denk aan urineverlies of het slecht voelen van aandrang voor urine. Als u deze klachten heeft, vertel dit dan op uw controleafspraak die u ongeveer 6 weken na de operatie heeft. Uw gynaecoloog kan u verwijzen naar een bekkenfysiotherapeut. U kunt ook zonder verwijzing terecht bij een bekken-fysiotherapeut.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie
- www.nvfb.nl
- www.nvog.nl
- www.bekkenbodern.net
- www.fysiotherapie.nl

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 2 juni 2020, foldernr.0600