

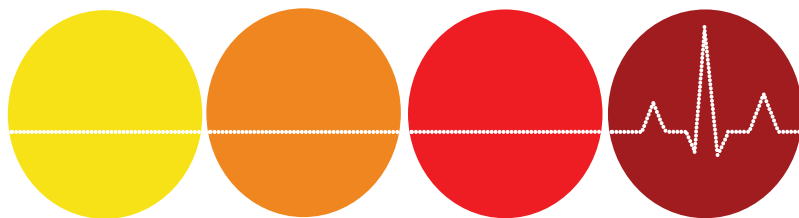
PATIËNTEN
INFORMATIE



Partner
UZ
Gent

Algemeen Ziekenhuis Lokeren 

KINÉ NA EEN HYSTERECTOMIE

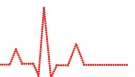


De revalidatie na de operatie is een belangrijk onderdeel van je genezing. Met deze folder willen we je alvast wat goede raad meegeven:

- Oefen je buik en bekkenbodem verschillende keren per dag in korte sessies tijdens je dagelijkse bezigheden (tanden poetsen, afwassen, koffiepauze enz.). Probeer de oefeningen te doen in verschillende houdingen (zit, lig, stand) en in beweging.
- Gebruik je bekken- en bodemspieren als bescherming telkens je druk zet op je buik, bijvoorbeeld bij het tillen, buigen, strekken, hoesten, niezen enz.
- Ontspan je buik en bekkenbodem wanneer je naar het toilet gaat en neem je tijd.

Geef je lichaam zeker de tijd om te herstellen. We wensen je alvast veel beterschap toe.

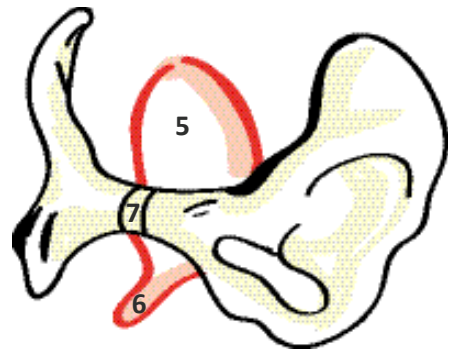
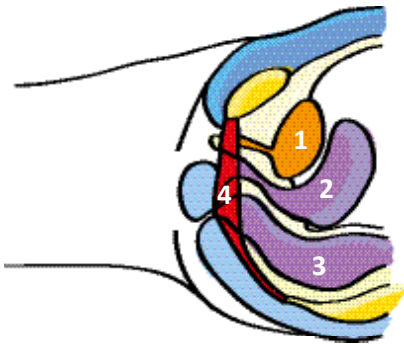
Heb je nog vragen hierover, aarzel dan niet deze te stellen aan de verpleegkundige of kinesist.



DE BEKKENBODEMSPIEREN

Je bekkenbodem is een sterk en complex geheel van spieren, zenuwen en ligamenten dat het bekken onderaan afsluit en de organen van de buik ondersteunt. De spieren van de bekkenbodem zorgen ervoor dat de blaas, de vagina en de darm afgesloten worden. Bij ontspanning van deze spieren kan je plassen, ontlasting hebben en vrijen.

Normaal zijn de bekkenbodemspieren aangespannen. Bij verhoogde druk zoals bij lachen, niezen, bukken enz. verhoogt de spanning. Een zwakke bekkenbodem kan leiden tot een verzakking van de buikorganen en/of ongewild urineverlies.



- 1 blaas
- 2 baarmoeder
- 3 dikke darm
- 4 bekkenbodem
- 5 blaas
- 6 urinebuis
- 7 schaambeem

HET AANSPANNEN VAN DE SPIEREN

Bij de juiste aanspanning van je bekkenbodemspieren voelt het aan alsof je je bekkenbodem een beetje naar boven tilt. De meeste fouten die hierbij gemaakt worden, is dat je je billen gaat samenknijpen, je buikspieren aanspant, je adem inhoudt en je dijnen samenknijpt. Dit is niet juist. Je kan het aanspannen van je bekkenbodemspieren testen door op het toilet even je urine in te houden. Let op, doe dit enkel als eenmalige test, want dit regelmatig doen kan blaasproblemen veroorzaken.

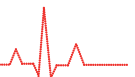
HET OEFENEN

- Span een paar keer de bekkenbodemspieren kort aan en laat los.
- Probeer ook de spieren aan te spannen en dit 6 tot 8 seconden vol te houden terwijl je doorademt. Het gemakkelijkste is om luidop te tellen.
- Als je de spieren 8 seconden kan aanspannen, kan je ze proberen verder naar binnen te trekken met 3 tot 4 snelle samentrekkingen aan het einde van elke samentrekking en daarna in 2 à 3 keer los te laten.
- Oefen dit minstens 3 maal per dag.

GOEDE UITGANGSHOUDINGEN

Het uiteindelijke doel is dat je je bekkenbodem kan aanspannen wanneer nodig, bijvoorbeeld bij rechtstaan, zitten, bukken, rekken, hoesten, niezen, lachen, tillen enz. Maar als je niet zeker bent of je de juiste spieren gebruikt, kies je bij het oefenen best voor een houding waarbij je zo weinig mogelijk andere spieren gebruikt. Bijvoorbeeld:

- Sta met je benen een stukje uit elkaar en leg één hand op je bilspieren en één hand op je buik (om te voelen of je je buikspieren niet gebruikt).
- Lig op je rug met gebogen knieën en voeten een beetje uit elkaar.
- Lig op je buik met één knie hoog opgetrokken.
- Kniel met je voeten samen en zet je knieën een beetje uit elkaar.
- Zit met iets gespreide benen en een rechte rug.



CORRECT Plassen

Vergeet zeker niet correct te plassen. Hieronder enkele tips:

- Ga als je drang voelt (indien mogelijk, wacht niet tot thuis).
- Ga ontspannen zitten.
- Forceer niets, laat alles natuurlijk lopen.

RESULTAAT

Na 1 maand oefenen merk je zeker een verschil en kan je de oefeningen gewoon inschakelen in je dagelijkse routine. Het is belangrijk om deze oefeningen altijd te blijven doen om later problemen te voorkomen.

DE BUIKSPIEREN

Onze buikspieren zijn opgebouwd uit vier verschillende lagen (rechtse, schuine buitenste, binnenste en dwarse). Deze spieren zijn belangrijk omdat ze zorgen voor stabiliteit en bescherming en de rug ontlasten. Ook in het dagelijkse leven gebruik je deze spieren meer dan je denkt.

Trek je buik in door alle buikspieren naar je navel toe te trekken.

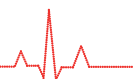
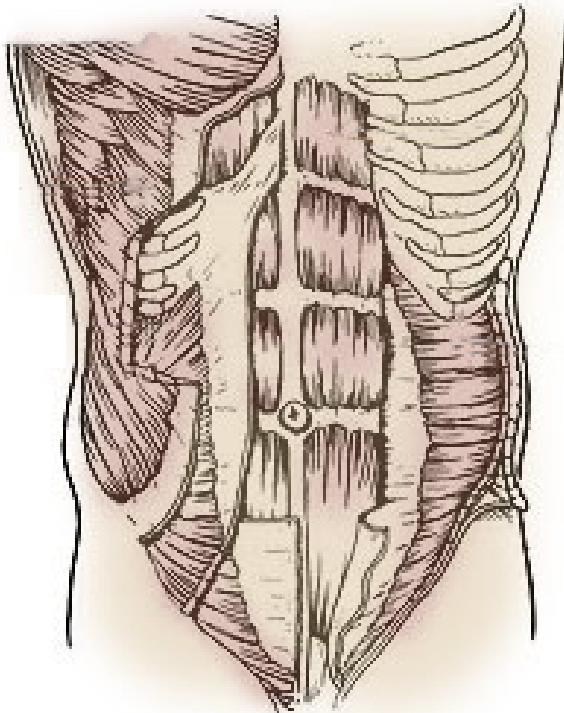
Het onderste deel verloopt meestal vlot. Het gedeelte boven je navel kan je gemakkelijk aanspannen (onderste ribben naar onder en binnen trekken) als je dit combineert met uit te ademen en/of met je handen naar onder te reiken.

Vergeet niet de bekkenbodemspieren te gebruiken vooraleer je de buikwand aanspant.

In de praktijk betekent dit een combinatie van:

- Aanspannen van de bekkenbodem.
- Intrekken van het onderste deel van de buikspieren.
- Uitademen en intrekken van het bovenste deel van de buikspieren.

Dit is een combinatie die door oefening overgaat in één vloeiende beweging.



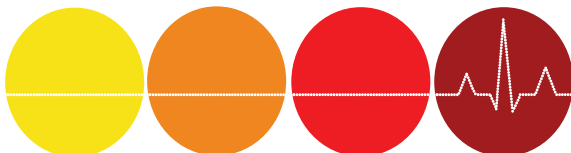
Algemeen Ziekenhuis Lokeren
Partner van het UZ Gent

Lepelstraat 2
9160 LOKEREN

Onthaal
tel. 09 340 81 11
fax 09 340 81 91

Dienst fysiotherapie
tel. 09 340 85 36

www.azlokeren.be
info@azlokeren.be



Auteur/verantwoordelijke: team kinesisten