

# **Oefenschema**

## **na gynaecologische operatie**

### **Het doel van de oefeningen**

In overleg met de gynaecologen hebben wij een oefenschema opgesteld om u zo snel mogelijk na de operatie te activeren.

Bij de gynaecologische operaties onderscheiden wij:

- vaginale operaties, d.w.z. dat de toegang tot het operatiegebied plaatsvindt via de schede;
- abdominale operaties, d.w.z. dat de toegang tot het operatiegebied plaatsvindt via de buikwand.

Afhankelijk van de soort operatie legt de fysiotherapeut het accent op de voor u geschikte oefeningen.

In het algemeen bestaat het doel van de oefeningen uit:

- stimulering van de ademhaling en bloedsomloop om longontsteking en trombose te voorkomen;
- beheersing van de bekkenbodemspieren;
- versterking van de buikspieren;
- aandacht voor een goede houding;
- aandacht voor een goede blaas- en darmfunctie.

### **Het oefenschema**

Tijdens uw verblijf in het ziekenhuis is het de bedoeling dat u de oefeningen die u aangereikt krijgt enkele keren op een dag herhaalt.

Dit omdat u een juist gebruik van uw spieren moet trainen. U kunt beter vaker kort oefenen dan één keer lang. Neem de tijd, zodat u zich kunt concentreren. Het is zeer wenselijk dat u de oefeningen thuis blijft voortzetten tot u op controle gaat bij uw specialist.

### **1<sup>e</sup> dag na de operatie**

De oefenhouding is in rugligging op bed.

Oefeningen:

- Leg uw handen op uw buik, adem door de neus diep in en door de mond weer uit.
- Als u moet hoesten ondersteunt u uw buik met een kussentje.
- Blijf geregeld met uw benen in beweging: draai kringetjes met uw voeten en buig af en toe de knieën.

### **2<sup>e</sup> dag na de operatie**

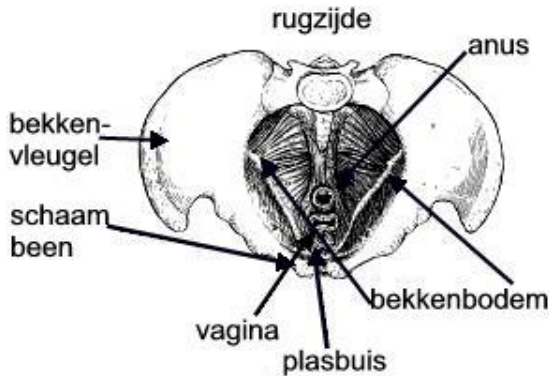
**A.** Heeft u een **vaginale operatie** ondergaan dan start u op de 2<sup>e</sup> dag na de operatie met **bekkenbodemoefeningen**.

#### ***Wat is de bekkenbodem, waar zit hij en waar dient hij voor?***

De bekkenbodem is een spierlaag die als een soort 'hangmatje' in het bekken is bevestigd. De bekkenbodem ondersteunt de organen in het kleine bekken: de blaas, darmen en baarmoeder. Een onderdeel van de spieren in de bekkenbodem zijn de sluitspieren van de anus, vagina en urinebuis. Deze zijn verantwoordelijk voor de beheersing van urinelozing, ontlasting en het samentrekken van de vagina.

Dus de bekkenbodem zorgt ervoor:

- dat de buikholte wordt afgesloten, zodat buikorganen niet naar buiten komen;
- dat u urine en ontlasting niet ongewenst verliest;
- dat u, als u wilt, kunt plassen en ontlasting kunt lozen;
- dat u gemeenschap kunt hebben.



*Afbeelding: Bovenaanzicht bekken. U kijkt op de bekkenbodem.*

### ***Wat gebeurt er bij te zwakke bekkenbodemspieren?***

Indien bekkenbodemspieren te zwak zijn, bestaat de kans op urineverlies. We noemen dit stressincontinentie. Dit zal optreden op momenten van verhoogde druk op de blaas, bijv. tijdens hoesten, niezen, springen, lachen, sporten enzovoort. Ook hebben zwakke bekkenbodemspieren een verminderde circulatie tot gevolg, waardoor een moe gevoel in de bekkenbodem kan ontstaan.

Na een vaginale operatie kan het gevoel in de bekkenbodem verminderd zijn. Door de operatiewond kan zich vocht ophopen in de bekkenbodem, waardoor een verminderde circulatie ontstaat. Bekkenbodemoefeningen verbeteren het gevoel van aanspannen en ontspannen en verbeteren de circulatie.

### ***Oefeningen om het 'gevoel' van aanspannen van je bekkenbodem te ontwikkelen***

U gaat liggen en probeert zich zo goed mogelijk te ontspannen. U concentreert zich op de anus. Probeer de anus in te trekken (= aanspannen van de bekkenbodem). Dit geeft het gevoel alsof u een windje ophoudt. Laat hierna weer los (= ontspannen van de bekkenbodem). Let op dat u niet met uw billen gaat knijpen.

Doe dit 10 keer achter elkaar. Voel daarbij goed wat er gebeurt met uw bekkenbodem.

Om dat gevoel te trainen, adviseren wij u dit vaker op een dag te herhalen.

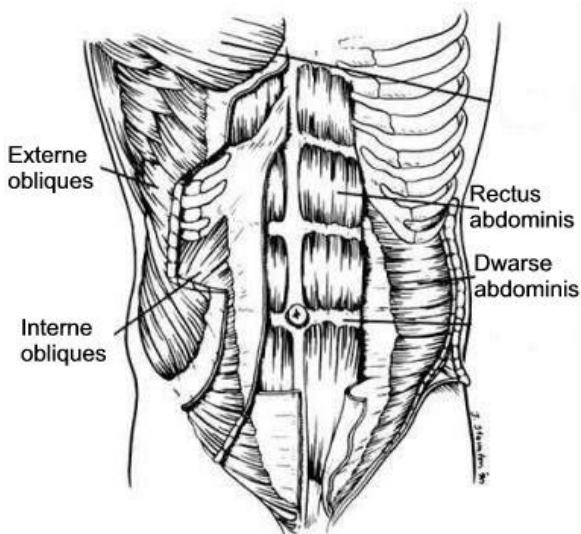
Als u dit beheerst kunt u het aan- en ontspannen uitbreiden. Begin met de anus in te trekken, vervolgens trekt u de vagina in en daarna doet u of u de plas ophoudt.

Lukt dit alles in liggende houding, dan kunt u de oefeningen vervolgens ook proberen in zit, in stand en tijdens het lopen.

Thuis kunt u de oefeningen voor de bekkenbodem herhalen. U zult merken dat u uw bekkenbodem steeds langer kunt aanspannen en ook met meer kracht. U kunt de oefeningen ook toepassen tijdens dagelijkse activiteiten, bijv. wandelen, koken, afwassen, enzovoort.

**B.** Heeft u een **buikoperatie** ondergaan dan start u de 2<sup>e</sup> dag na de operatie met **buikspieroefeningen**.

### ***Wat zijn buikspieren en waar dienen ze voor?***



Afbeelding: Vooraanzicht buikwand

De rechte buikspieren (rectus abdominis) zorgen ervoor dat u voorover kunt buigen en dat u vanuit lig recht omhoog kunt komen. De schuine buikspieren (externe en interne obliques) zorgen ervoor dat u zich naar links dan wel naar rechts kunt draaien/buigen. Daarnaast oefenen ze druk uit op de buikingewanden. De dwarse buikspieren (dwarse abdominis) liggen het diepst. Ze beschermen de buikingewanden, ze oefenen druk uit op de buikwand tijdens persen en ze stabiliseren de onderrug bij houding en beweging.

### ***Wat gebeurt er bij te zwakke buikspieren?***

Te zwakke buikspieren geven onvoldoende steun aan buik en rug. Het zal moeilijker zijn om een rechte houding aan te nemen tijdens inspanningen en uw rug en buik worden meer belast.

### ***Oefeningen om uw buikspieren te trainen***

Ga op uw rug liggen met de rugsteun plat, buig uw knieën en plaats uw handen tegen de bovenbenen. Til uw hoofd en schouders een klein stukje op, schuif hierbij met uw handen in de richting van uw knieën. Adem tegelijkertijd uit.

U gaat in dezelfde uitgangshouding liggen als hierboven. Nu tilt u uw hoofd en rechterschouder op en reikt u met uw rechterhand naar uw linker knie. Ga hierna weer liggen. Wissel dit af door met uw linkerhand naar de rechter knie te reiken.

U gaat op uw rug liggen, uw knieën gebogen. Adem rustig uit en trek hierbij uw onderbuik in (van uw schaambeentot tot aan uw navel). Bij het uitademen ontspant u de buikspieren weer.

De dagen hierna kunt u deze oefeningen blijven herhalen. Thuis kunt u de oefeningen uitbreiden door het aantal herhalingen geleidelijk op te voeren.

## Adviezen

- Niet fietsen, zwemmen en andere sporten beoefenen;
- Niet te hoog reiken;
- Niet bukken of activiteiten in bukkende houding uitvoeren;
- Niet zwaar tillen (= meer dan 5 kg.);
- Geen seksuele gemeenschap;
- Bouw uw conditie/uthoudingsvermogen op door te wandelen;
- Pas na 6 weken mag u alle activiteiten hervatten mits uw gynaecoloog hier toestemming voor geeft.

Veel succes,

Afdeling fysiotherapie