

ZALECENIA DLA PACJENTA PO ZABIEGU PROSTATEKTOMII

Niedawno poddano Pana zabiegowi w celu leczenia złośliwego wzrostu gruczołu krokowego (radykałna prostatektomia). Niepożądanym skutkiem ubocznym tej operacji jest nietrzymanie moczu. Do niekontrolowanego wycieku moczu może dochodzić zwłaszcza podczas kichania, kaszlu lub aktywności fizycznej. Nietrzymanie moczu poprawia się z czasem, ale ćwicząc i kontrolując mięśnie dna miednicy można przyspieszyć ten proces i zmniejszyć problem nietrzymania moczu. Większość mężczyzn odzyskuje kontrolę nad pęcherzem i wraca do zdrowia w ciągu 6-12 miesięcy. W celu poprawy trzymania moczu zaleca się regularne wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy, zwanych potocznie ćwiczeniami Kegla. Aby zlokalizować i prawidłowo napiąć mięśnie miednicy, wyobraź sobie, że próbujesz "powstrzymać wypróżnienia, wypuszczanie gazów, lub podciągnąć jądra w górę". Podczas tej akcji powinieneś poczuć ruchy odbytnicy. Napinaj mięśnie przez 3-5 s, a następnie rozluźnij przez 6-10 s. Powtórz tę sekwencję 20-25 razy i staraj się wykonać te ćwiczenia 3-4 razy dziennie. Podczas pierwszego tygodnia wykonuj ćwiczenia w pozycji leżącej, następnie przejdź do ćwiczeń w pozycji siedzącej i stojącej. Ważnym punktem podczas wykonywania tych ćwiczeń jest rozluźnienie innych grup mięśniowych, takich jak mięśnie brzucha, pośladków i ud, dlatego podczas ćwiczeń postaraj się aby brzuch, pośladki i uda były rozluźnione i nie brały udziału podczas ćwiczeń. Możesz kontrolować mięśnie układając jedną rękę na brzuchu a drugą na pośladkach. Bardzo ważne jest aby w czasie wykonywania ćwiczeń normalnie oddychać, nie wstrzymywać oddechu podczas napinania mięśni miednicy. Jeśli podczas ćwiczeń nie czujesz wyraźnego „ściśnięcia i uniesienia” mięśni dna miednicy poproś o pomoc lekarza lub fizjoterapeutę aby pomogli ci prawidłowo zlokalizować i ćwiczyć mięśnie dna miednicy.

Pamiętaj: bądź cierpliwy, po kilku tygodniach treningu osiągniesz dobre wyniki! Staraj się przestrzegać powyższego harmonogramu. Twoje poświęcenie się i zaangażowanie się w ćwiczenia pozwoli Ci odnieść sukces! Jeśli nie będziesz wykonywać ćwiczeń mięśni dna miednicy problem nietrzymania moczu będzie się utrzymywał a z czasem nasilał.

Opracowanie: dr Małgorzata Terek-Derszniak, mgr Tomasz Skowronek, mgr Mariusz Nowak, Gabinet Fizjoterapii Urologicznej, tel. 41 36 74 172