

## Gynaecologische operatie

U heeft onlangs een gynaecologische operatie ondergaan, waarvan u thuis moet herstellen. Het is mogelijk dat uw baarmoeder is verwijderd en/of dat er een verzakking is gecorrigeerd. In deze folder geven wij u adviezen voor de eerste weken na de operatie.

### Activiteiten

Wij raden u aan om de eerste weken 's middags één à twee uur te rusten. U voelt dan na verloop van tijd zelf wel of u meer of minder rust nodig heeft.

### Huishoudelijk werk

Het normale huishoudelijk werk kunt u gewoon doen. In de eerste maand is het echter belangrijk zwaar tillen te vermijden! Sommige werkzaamheden, zoals ramen zemen, waarbij u zich moet uitstrekken, kunt u beter een tijdje (ongeveer een maand) achterwege laten.

### Autorijden, fietsen en zwemmen

Wanneer u twee weken thuis bent geweest zonder duizelingen, dan kunt u weer beginnen met autorijden of fietsen. Wanneer bij u een verzakking is gecorrigeerd dan mag u pas na een maand weer fietsen.

Wij raden u aan om de eerste vier weken niet te zwemmen en met sporten te wachten tot na de controleafspraak.

### Seksualiteit

Wij raden gemeenschap de eerste zes weken sterk af. De vagina moet namelijk nog genezen.

### Vloeien

Het kan zeker nog enkele weken duren voordat de geringe hoeveelheid bloed of wondvocht, dat uit de vagina loopt, stopt.

### Wanneer neemt u contact op met een arts?

Heeft u de eerste twee weken na uw ontslag:

- Koorts hoger dan 38.5 °C
- Veel bloedverlies
- Pijn

Of iets anders waar u zich ongerust overmaakt, dan kunt u contact opnemen met de *afdeling gynaecologie*:

- Ziekenhuislocatie Almelo, telefoonnummer 088 708 35 51.
- Ziekenhuislocatie Hengelo, telefoonnummer 088 708 55 40.

### Controleafspraak

U krijgt bij uw ontslag uit het ziekenhuis een controleafspraak thuis gestuurd. In het algemeen is deze afspraak zes tot acht weken na de operatie gepland. Wij raden u aan om eventuele vragen op te schrijven, zodat u deze tijdens de controleafspraak aan uw gynaecoloog kunt stellen.

Voor vragen over- of het maken van een afspraak kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de *polikliniek gynaecologie*:

- Ziekenhuislocatie Almelo, telefoonnummer: 088 708 33 60.
- Ziekenhuislocatie Hengelo, Telefoonnummer: 088 708 52 50.

### Bekken fysiotherapeutische informatie na een gynaecologische operatie

#### *Bekkenbodem*

De bekkenbodem is een groep spieren die de onderkant van het bekken afsluit, met daarin

#### Almelo

Zilvermeeuw 1  
Postbus 7600  
7600 SZ Almelo

#### Hengelo

Geerdinksweg 141  
Postbus 546  
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT\_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

van voor naar achteren de openingen voor de plasbuis, de vagina en de anus.

Aan de buikzijde zit de bekkenbodem vast aan het schaambeentje en achter aan het staartbot/stuitje.

De bekkenbodem heeft twee functies:

1. Steunfunctie: het dragen van de blaas, de baarmoeder en de darmen.
2. Sluitfunctie: het openen en sluiten van de plasbuis, vagina en anus.

Bij verminderd functioneren van de bekkenbodemspieren kunnen o.a. klachten ontstaan van:

- Verzakking van onderbuik organen zoals de blaas, baarmoeder en/of darmen;
- Urine-incontinentie en/of ontlastingsincontinentie en winderigheid;
- Moeite met stoelgang en urinelozing;
- Seksuele problemen;
- Pijn.

Door het oefenen van de bekkenbodemspieren kan de bekkenbodemfunctie verbeteren en hiermee klachten worden voorkomen, verminderd of verholpen.

### *Buikdruk*

Verhoging van de druk in het buik- en bekkengebied noemen we buikdrukverhoging. Dit treedt bijvoorbeeld op tijdens tillen, bukken, vastzetten van de ademhaling (niet doorademen), snuiten, niezen, vanuit rug-lig recht overeind komen en duwen.

Na de operatie is het belangrijk om eerst te herstellen, alvorens u gaat belasten. Het steunweefsel is nog beperkt belastbaar. Daarom is het belangrijk dat u de gegeven adviezen toepast en dat de bekkenbodemspieren goed ondersteunen bij het opvangen van de buikdruk. Ook na zes weken is het belangrijk dat u de bekkenbodemspieren blijft gebruiken tijdens bijvoorbeeld het tillen. Enkele belangrijke punten voor het opvangen van buikdruk:

- Span de bekkenbodemspieren aan op de inzet van een beweging, bij voorkeur terwijl u uitademt;
- Adem goed door tijdens activiteit;
- Laat deze bekkenbodemspieren daarna ook weer goed los;
- Kom de eerste zes weken na de operatie via zij-lig uit bed. Dus draai eerst op uw zij. Breng dan de benen buiten bed en breng uw romp omhoog. Ook hierbij geldt dat u goed doorademt.

### **Algemene instructies bekkenbodem oefeningen en buikdrukregulatie:**

- Kies een houding (lig of zit) en concentreer u op uw ademhaling. Leg uw handen op uw buik en adem naar de handen toe. Zo ligt het accent op de buikademhaling en bent u met uw ademhaling alvast in het bekkengebied.
- U spant uw bekkenbodemspieren aan door te proberen uw vagina of plasbuis te sluiten en naar binnen te trekken (te liften), of het gevoel een windje tegen te gaan.
- Probeer steeds alleen de bekkenbodem aan te spannen. Billen, buik en benen doen niet mee.
- Probeer tijdens het oefenen zo rustig mogelijk door te ademen, dus niet uw ademhaling vastzetten.
- Let goed op dat na iedere aanspanning van de bekkenbodem, deze ook weer volledig ontspant.
- Oefen minimaal één keer per dag, maar bij voorkeur twee keer.
- Eindig altijd met een goede buikademhaling.

### *Oefeningen*

De eerste zes weken na de operatie gaat het vooral om bewustwording van de bekkenbodemspieren. U leert door te oefenen het verschil tussen aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Naast het goed kunnen aanspannen, is het

ontspannen minstens net zo belangrijk. U kunt de oefeningen geleidelijk opbouwen.

### Oefeningen in de eerste zes weken na de operatie:

1. Span de bekkenbodemspieren aan op een uitademing, houdt dit 1-2 seconden vast (adem goed door) en ontspan vervolgens 2-6 seconden. Probeer goed het verschil tussen aan- en ontspannen te voelen. Herhaal dit 5-10 keer. Bouw dit op naar 10 herhalingen en 3 series.
2. Als bovenstaande oefening goed gaat kunt u proberen of u iets sneller kunt aan- en ontspannen: 1 seconde de bekkenbodemspieren vasthouden, 1-2 seconden loslaten (let op: pas als u de bekkenbodemspieren goed heeft losgelaten, weer opnieuw aanspannen). Herhaal dit 10 keer. Bouw dit op naar 3 series.
3. Span de bekkenbodemspieren aan en houdt deze 5 seconden vast. Adem goed door. Vervolgens ontspant u 5 seconden. Herhaal dit 10 keer. Bouw dit op naar 3 series. Als u 5 seconden goed kunt volhouden en een aantal keren kunt herhalen, kunt u de duur opbouwen naar bijvoorbeeld 6, 7, 8, 9 of 10 seconden.

Oefen bij voorkeur twee per dag.

Na zes tot acht weken heeft u een controle afspraak bij de gynaecoloog. Indien er geen bijzonderheden zijn kunt u na deze controle uw conditie geleidelijk verder opbouwen.

### Oefeningen vanaf zes tot acht weken na de operatie:

4. Oefeningen 1,2 en 3. Indien nog niet opgebouwd, opbouwen zoals hierboven genoemd.
5. Bruggetje maken door in rug-lig met knieën gebogen en voeten op de ondergrond, de billen op te tillen. Adem goed door.

Conditieverbetering draagt bij aan uw algehele herstel. Bouw uw conditie heel geleidelijk op en luister daarbij goed naar uw lichaam. U zult merken dat u geleidelijk minder vermoeid raakt en sterker wordt. Begin met korte wandelingen en bouw dit geleidelijk op.

Soms wordt u na de operatie verwezen naar de bekkenfysiotherapeut. U krijgt dan gerichte adviezen.

#### Bekkenfysiotherapie ZGT

- Ziekenhuislocatie Almelo  
telefoonnummer: 088 708 32 10
- Ziekenhuislocatie Hengelo  
telefoonnummer: 088 708 52 00

#### Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: [zgt.nl/mijnzgt](http://zgt.nl/mijnzgt).