



Dienst Revalidatie

HERSTEL NA
PROSTAATKANKER

BEKKENBODEM-
REVALIDATIE
EN
KINESITHERAPIE



DOEL VAN BEKKENBODEMTERAPIE

Bekkenbodemptherapie is een belangrijk onderdeel van de behandeling na het herstel van prostaatkanker waarbij een prostatectomie werd uitgevoerd.

Het helpt de controle over de blaas te herstellen, verlicht de pijn en helpt de kwaliteit van je leven te verbeteren.

Na een prostaatoperatie verbetert bekkenbodempiertraining:

- Urineverlies / incontinentie
- Bekkenbodempierfunctie (verbetering van blaas- en darmcontrole)
- Erectiestoornissen / seksuele klachten

WAT IS DE BEKKENBODEM?

De bekkenbodem is een groep spieren onderin het bekken die verantwoordelijk zijn voor:

- Het ophouden van urine en stoelgang
- Ondersteuning van organen (zoals blaas en darmen)
- Seksuele functie

Na een prostaatoperatie kunnen door vooraf bestaande blaasoveractiviteit of noodzakelijke (gedeeltelijke) wegname van de zenuwen rond de prostaat de bekkenbodemspieren te zwak zijn om goede controle over urineverlies te bieden.

Kinesithérapie richt zich op het versterken en terug leren controleren van de bekkenbodemspieren.

WANNEER STARTEN?

Pre-operatieve kinesithérapie

Bij de operatie van de prostaat wordt een deel van de sluitfunctie van de urineblaas weggenomen en wordt de urineblaas rechtstreeks aan de blaas gehecht.

Hierdoor wordt het soms moeilijker om de juiste controle te krijgen over de blaas na de operatie.

Het is raadzaam een aantal weken voor de ingreep te starten met bekkenbodemspiertraining.

Dit kan bij een gespecialiseerde bekkenbodem kinesithérapeut.

Postoperatieve kinesitherapie

Van zodra de blaassonde is verwijderd na de operatie, is het raadzaam om te starten met bekkenbodemspiertraining.

De training van de bekkenbodem bestaat uit twee grote basisoefeningen:

- trainen van kracht
- trainen van uithouding

Activiteiten zoals tillen, lopen, zitten of rechtstaan worden tijdens de sessies door de kinesitherapeut ingeoeffend. Zo creëert men een beter bewustzijn om de bekkenbodemspieren op de juiste manier te gebruiken en hoe je deze kunt controleren in het dagelijks leven.

AANVULLENDE THERAPIËN

Myofeedback therapie

Hierbij leer je de spierspanning van de bekkenbodemspieren te controleren aan de hand van een elektrotoestel dat de spanning van de bekkenbodemspieren meet en visueel voorstelt. Zo krijg je een beter inzicht in het functioneren van de spieren en leer je deze beter te controleren.

Electrostimulatie

Door middel van pijnloze elektrische impulsen worden de bekkenbodemspieren gestimuleerd. Hierdoor leer je het aan- en ontspannen van de spieren te verbeteren en zal de doorbloeding worden bevorderd.

Drank -en plasgedrag

Naast de standaard training bekijkt de kinesitherapeut ook samen met jou het drank- en plasgedrag via een plaskalender. Zo heb je een duidelijk zicht op het verloop en de evolutie tijdens de revalidatie.

BELANGRIJK OM TE WETEN

Herstelproces

Het is belangrijk om te weten dat het herstelproces na een prostaatoperatie bij iedereen individueel verschilt.

Zoek samen met je behandelende arts en kinesitherapeut het meest geschikte behandelingsplan.

Zo verkrijg je de beste resultaten nadien.

AFSPRAAK MAKEN

Bekkenbodetherapie is een individuele therapie en kan enkel op voorschrift van een revalidatie-arts. Dit kan na doorverwijzing van jouw huisarts of uroloog zijn.

De revalidatie gaat door op campus Sint Jan RZ Tienen, Houtemstraat 115.

Contactnummers voor afspraak

- Revalidatie-arts: 016/80 95 82
- Kinesitherapie: 016/80 36 20 of 016/80 98 24

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10427-NL/aug 2025