

Radikal prostatektomi – information och träningsråd efter operation

När du har blivit av med din urinkateter kan du börja träna din bäckenbotten.

Styrkeknipet, håll med maximal styrka 5 sekunder och slappna av 5 sekunder, 10ggr. Upprepa ca 6 ggr/dag.

Uthållighetsknipet, gör ett styrkeknip men håll ut 1/2-1 minut. Efter en stund orkar du inte knipa maximalt längre, håll ändå kvar upp till 1 minut. Upprepa 1 gång/dag.

De första 2 månaderna efter operationen

Undvik att bära tungt och att cykla. Du kan börja med lättare motion, t.ex. promenader.

2 månader efter operationen

Du kan nu återgå till tidigare aktiviteter.

Allmänna råd

Knip alltid vid ökat buktryck såsom vid nysning, hosta, lyft eller vid träning av bukmuskulaturen (situps).

Töm alltid blåsan före gymnastik och motion.

Ansträng dig ej för mycket med löpning, svikhopp eller tunga lyft förrän du har tränat upp din bäckenbotten.

Om du har svårt att ”hitta bäckenbotten” kan du testa om du använder rätt muskulatur genom att försöka knipa av strålen när du kastar vatten. OBS! Detta är ingen träningsmetod.

För att påverka inkontinens bör du träna din bäckenbotten ca 6 ggr per dag. När du behärskar tekniken kan du lägga in träningen i dina dagliga rutiner t.ex. framför Tv:n, kön i mataffären, när du borstar tänderna osv.

Försök att gå ned i vikt om du är överviktig.

Återuppta gärna de fritidsaktiviteter du hade före operationen.

Förslag på övningar som kan påbörjas 2 månader efter operationen

Det är framför allt styrketräning som behövs för att funktionen i bäckenbotten skall förbättras.

Nedanför har du 4 övningsförslag för bukmuskelträning. Glöm inte att knipa vid lyft, hosta, hopp, osv.



Ligg på rygg med benen böjda och armarna längs kroppen. Spänn magmuskulerna, tryck korsryggen mot golvet och lyft baken. Knip med bäckenbotten och håll i 5 sekunder, sänk och slappna av. Upprepa 10 ggr.



Ligg på rygg och stöd bäckenet med händerna. Cykla i luften med båda benen 1/2-1 minut. Spänn bäckenbotten och glöm inte att andas.



Fyrfotastående
Dra in magen, knip med bäckenbotten, håll 5 sekunder, slappna av 5 sekunder. Upprepa 10 ggr.



Ligg på rygg med benen böjda. Spänn magmuskulerna, knip med bäckenbotten och lyft huvudet och axlarna från golvet. Håll i 5 sekunder, sänk och slappna av. Upprepa 10 ggr.

Kontaktuppgifter

Arbets- och fysioterapimottagning, SÄS Borås

Telefon: 033-616 12 79

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se kan du få mer information om sjukdomar, undersökningar, behandlingar och läkemedel samt få råd om hälsa. Du kan även läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. www.1177.se

Information om handlingen

Handlingstyp: Patientinformation

Gäller för: Södra Älvsborgs Sjukhus

Innehållsansvar: Samuel Larsson, (samla4), Fysioterapeut

Granskad av: Samuel Larsson, (samla4), Fysioterapeut

Godkänd av: Malin Camper, (malgu5), Verksamhetschef

Dokument-ID: SAS9630-14576379-162

Version: 8.0

Giltig från: 2026-04-20

Giltig till: 2028-04-20