



Till dig som ska operera bort prostatan



Bäckenbottenträning/Knipövningar

Bäckenbotten avslutar bukhålan nedåt och bildar en skålformad muskulatur som sträcker sig från blygdbenet till svansbenet. Den fäster också på sittbensknölar. Muskeln ger stöd åt de inre organen. Efter denna operation finns ökad risk för urinläckage. Bäckenbottenträning bidrar till att stärka muskulaturen så att de inre organen lyfts upp i rätt läge. Träningen stärker även muskelkraften runt urinrör och ändtarm.

Det är viktigt att du tränar *rätt* muskulatur, därför ska du börja med att identifiera dina bäckenbottenmuskler. Det gör du först lättast när du **ligger** ner i en avslappnad ställning.

Hitta rätt knip

Knip ***mjukt*** ihop slutmuskeln runt ändtarmen, fortsatt knipa uppåt/framåt runt urinröret som om du behöver kissa men inte fick. Lyft upp hela bäckenbotten underifrån, uppåt i riktning mot naveln med ***liten kraft, utan att spänna sätesmuskulaturen*** samtidigt.

Knip med ***liten kraft***, i två sek och slappna av i två sek. ***Andas lugnt under knipet*** och känn med en hand på naveln att ***bukmusklerna är avslappnade***. Utför **10–20 knip** dagligen tills du behärskar dessa "hitta rätt knip", därefter kan du gå vidare till de övriga knipen nedan. Träna även hitta rätta knipet i sittande och stående, innan du börjar träna i dessa positioner, enligt övningarna nedan.

Fortsätt träna följande tre knip, vid tre tillfällen per dag:

Styrkeknip

Utförs som hitta rätt knip, men med maximal kraft som hålls kvar i 6–8 sek. Andas lugnt under hela knipet! Släpp knipet successivt och slappna av lika länge. Gör 10 knip i en följd och varje gång med så stor kraft som du orkar, utan att spänna buk- och sätesmusklerna!

Uthållighetsknip

Utförs som styrkeknip, men försök hålla kvar kontraktionen upp till 60 sek, vilket är målet. Styrkan kommer efter en stund ligga betydligt under max-knipet och detta är meningen. Gör **1 långt knip** efter styrkeknipen.

Snabbhetsknip

Knip bäckenbotten så **snabbt** du kan upp till **maximal kraft** och håll **3** sek. Slappna av i **3** sek. Gör **5 knip**

Kom ihåg: Du får inte bäckenbottenträna under tiden du har urinkateter kvar!

Funktionsträning

Detta är den viktigaste träningen och kanske den som är svårast att komma ihåg.

Lär dig att medvetet och snabbt knipa med de muskler du tränat, just innan det förväntade läckaget, till exempel när du reser dig upp, hostar, lyfter tungt, styrketränar.

- Styrkeknip/snabbhetsknip ihop med t ex hoststöt/lyft/uppresning/situps/hopp.
- Uthållighetsknip ihop med t ex upprepade uppresningar/gång/jogging.

Efter 6 v regelbunden träning är du troligen så pass vältränad i musklerna att du kan övergå till att träna **1 gång/dag**, men då gör du **de tre olika knipen i tre omgångar, i direkt efterföljd**. Den träningen tar drygt 15 min/tillfälle.

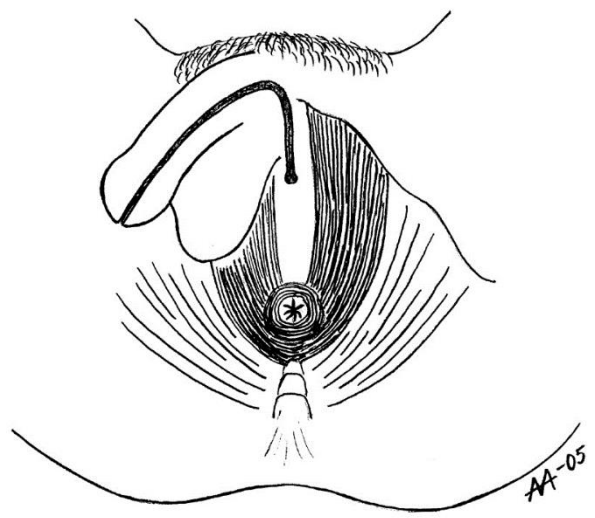
Du bör följa träningsprogrammet **i minst 2 månader** och därutöver så länge du har besvär med urinläckage och det gäller att ha tålamod med träningen. Helst ska du fortsätta träna även när du blir torr för att bibehålla det du uppnått med träningen. Muskler är färskvara, så träna gärna som rutin ett par gånger i veckan, livet ut.

Schematisk bild över bäckenbotten

Bäckenbotten- Svansben Tjocktarm Urinblåsa
muskulatur



Slutmuskler Prostata Urinrör



Illustrationer: Annika Andreasson

Allmän Information

I samband med operationen påverkas andning och blodcirkulation. Narkosmedel, ingreppet och sängläget minskar andningsvolymen. Slem kan samlas i luftvägarna. Därför är det viktigt att snabbt återgå till normal aktivitet efter operationen. Ju mer aktiv du är efter operationen desto fortare återhämtar du dig.

Aktivitet

Trampa kraftfullt upp och ned med fötterna **10 ggr varje vaken timma**. Detta ökar blodcirkulationen



Var uppe så mycket som möjligt dagtid, sitt uppe, gå i korridoren.

Andningsträning

För att återfå normal lungvolym och förebygga lungkomplikationer efter operationen är det viktigt att andningsträna.

Ta **10 djupa andetag** varje vaken timma under dagen, gärna i sittande

Så här gör du:

- Lägg en hand på magen
- Andas in så mycket du kan genom näsan och känn att magen höjer sig
- Håll andan i ca 3 sekunder
- Blås ut luften mot lätt slutna läppar

Om du har slem i luftvägarna ska du hosta upp detta så att luftvägarna hålls fria.

När du ska gå upp

Efter operationen är det mest skonsamt att stiga upp från sängen via sidliggande. Tänk på att inte spänna magen.



Dra upp benen, ett i taget, rulla över på sidan och för sedan ut benen över sängkanten. Vänd dig mot kudden och skjut ifrån med armarna så att du kommer upp till sittande.

När du ska lägga dig, följ instruktionen i *omvänd* ordning.

Efter hemgång

Fysisk aktivitet

Börja med korta promenader på plan mark och öka successivt gångsträckan och graden av ansträngning. Efter ett par veckor kan du gradvis öka din fysiska aktivitet. Om du får ont ska du avbryta aktiviteten. Alltför tunga lyft under de första veckorna kan orsaka blödning och utveckla bråck.

Cykel

Undvik att cykla 1–2 månader efter operationen och så länge du får ont när du cyklar. Vänta någon vecka till innan du provar igen. Bred cykelsadel kan vara bra.

Tarmfunktion

Undvik förstoppning, hårt och långvarigt krystande. Om du bortser från tarmens signaler för tömning ökar risken för förstoppning. Du håller igång tarmen genom att vara i rörelse t.ex. promenader. Försök äta fiberrik kost och drick ordentligt med vatten.

Remiss

För att boka tid för bedömning kan du be din läkare eller kontaktsjuksköterska att remittera dig. Du kan också lämna en egenremiss via 1177.se för nedanstående mottagning. Kontakta mottagningen om du behöver få en blankett hemskickad.

Tips!

**Ladda gärna ner träningsappen
Tät-m, specifikt före/efter
prostataoperation.**



App Store



Google play

Kontakt

**Kontakta oss i första hand på 1177.se, våra e-tjänster.
Logga in på 1177.se och lägg till mottagning:**

- Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon vid behov:

Fysioterapi Sahlgrenska

Telefon: 031-342 11 95

Besöksadress

Fysioterapi Sahlgrenska
Sahlgrenska sjukhuset
Vita stråket 13, vån 2
413 45 Göteborg



SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR