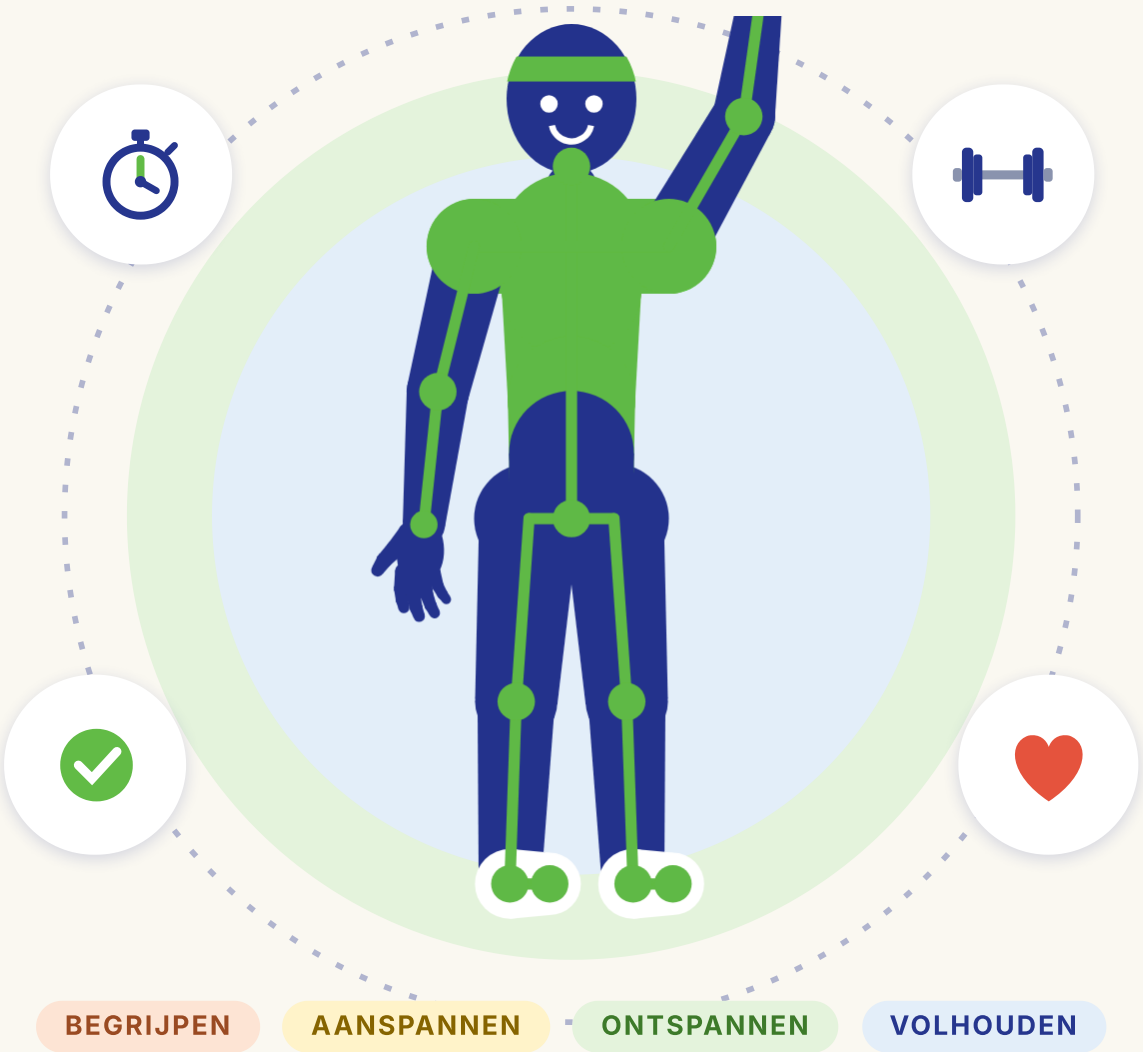
TOPFIT FYSIO

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Bekkenbodem voor mannen

Urineverlies na een prostaatoperatie of andere bekkenbodemklachten? Het is goed te trainen.
Met uitleg en oefeningen van de fysiotherapeuten van Fysio Topfit.



BEGRIJPEN · AANSPANNEN · ONTSPANNEN · VOLHOUDEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Ook mannen hebben een bekkenbodem. Na een prostaatoperatie of bij andere klachten kan training veel verschil maken.

1 Wat is de bekkenbodem? p. 3

2 Uw bekkenbodem vinden p. 4

3 Mijn oefenschema p. 5

4 Tips voor elke dag p. 6

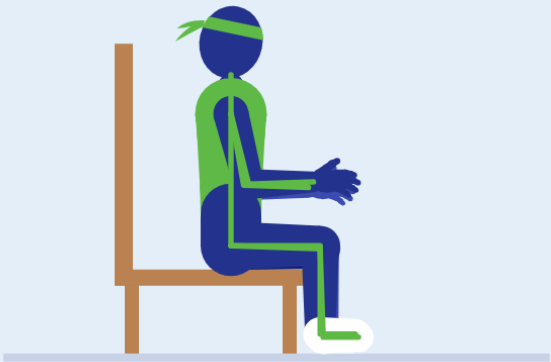
5 Wanneer aan de bel trekken? p. 7

6 Mijn plan p. 8

TIP Neem dit boek mee naar uw afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor u belangrijk is.

WAT IS DE BEKKENBODEM?

Een laag spieren onderin het bekken. Ze helpen bij plassen, ontlasting en seksualiteit.



1. **AFSLUITEN**
   Plas en ontlasting ophouden.
2. **STEUNEN**
   Organen dragen.
3. **ONTSPANNEN**
   Goed kunnen plassen.
4. **NA OPERATIE**
   De afsluitspier moet wennen en sterker worden.

VEEL VOORKOMEND

Urineverlies na een prostaatoperatie is heel normaal.

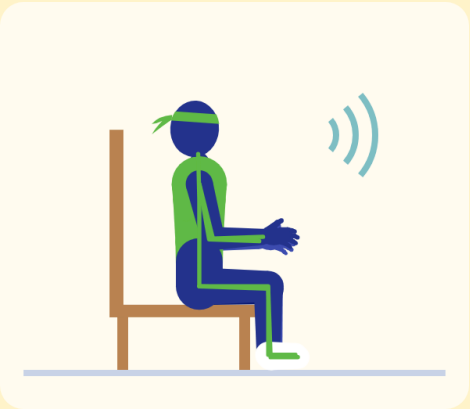
HERSTEL

De meeste mannen zijn binnen 3 tot 12 maanden droog.

ONTHOUD U bent niet de enige, en er is veel aan te doen.

UW BEKKENBODEM VINDEN

Eerst voelen, dan trainen.



TIP VAN TOPPIE

Een bekkenfysiotherapeut kan controleren of u het goed doet.

VOELEN

Trek de penis in, alsof u plas ophoudt.

NIET

Billen en buik niet aanspannen.

ADEMEN

Gewoon doorademen.

ONTSPANNEN

Laat daarna helemaal los.

LIGGEND

Eerst liggend, daarna zittend en staand.

NIET TIJDENS PLASSEN

Oefen niet terwijl u plast.

TIP Goed aanspannen is goud waard.

MIJN OEFENSCHEMA

Doe dit 3 keer per dag. Bouw elke week op.

Oefening	Hoe	Hoe vaak
Snel	1 tel aanspannen, 2 tellen los	10 keer
Lang	5 tot 10 tellen vasthouden, even lang rusten	10 keer
Knijp vooraf	Aanspannen voor hoesten, tillen of opstaan	Elke keer
Ontspannen	Rustig uitademen en loslaten	Na elke serie

LIGGEND, ZITTEND, STAAND

Begin liggend. Lukt het goed? Oefen dan zittend en staand.

TIJDENS HET DAGELIJKS LEVEN

Knijp even aan voor u opstaat, hoest of iets optilt.

ONTHOUD Trainen werkt pas na een paar weken. Houd vol.

TIPS
VOOR ELKE DAG

Kleine dingen helpen veel.



TIP VAN TOPPIE

Wandelen helpt herstel na de operatie.

DRINKEN

1,5 tot 2 liter per dag, niet minder.

KOFFIE EN ALCOHOL

Kunnen de blaas prikkelen.

GEWICHT

Overgewicht drukt op de bekkenbodem.

VERSTOPPING

Vezels en bewegen helpen.

INLEGKRUISJES

Speciale mannenproducten zijn er ook.

SEKSUALITEIT

Bespreek het gerust met uw arts.

TIP Kleine stappen leveren veel op.

WANNEER AAN DE BEL TREKKEN?

Bespreek het als het niet beter gaat.

GROEN: VOORUITGANG

Minder verlies, minder inlegmateriaal.

ORANJE: MAAK EEN AFSPRAAK

Na 6 weken oefenen geen verbetering.

ROOD: BEL UW UROLOOG

Bloed in de plas, koorts, pijn bij plassen of helemaal niet kunnen plassen.

ZONDER VERWIJZING

U kunt direct een afspraak maken bij Fysio Topfit.

VERGOEDING

Kijk op fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ONTHOUD Een bekkenfysiotherapeut helpt u verder.

MIJN PLAN

Vul samen met uw fysiotherapeut in wat u gaat doen.

Week	Wat doe ik?	Hoe ging het?
Week 1-2		
Week 3-4		
Week 5-8		
Week 9-12		
Daarna		

MIJN DOEL (BIJVOORBEELD: ZONDER INLEGKRUISJE GOLFEN)

.....

.....

TIP Een concreet doel helpt u vol te houden.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg naast uw behandeling. Het vervangt geen persoonlijk advies. Twijfelt u, of worden uw klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of uw huisarts.

© Fysio Topfit · Bekkenbodem voor mannen