

REHABILITACE PO OPERACÍCH PROSTATY

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....

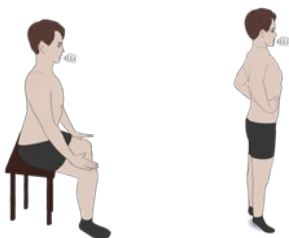


FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

Častým a nepříjemným následkem chirurgického odstranění prostaty je inkontinence. Projevuje se nekontrolovatelným únikem moči zejména při změnách polohy těla, například při otáčení v lůžku, posazování se, vstávání ze sedu, ale i při kašli, kýchání či smíchu. Tento problém je řešitelný cíleným rehabilitačním přístupem. V souhrnu jde o schopnost synchronizace aktivity svalů pánevního dna (svěrače močové trubice) a břišních svalů, za současného plynulého dýchání a celkového pohybu těla, např. chůze. Jde o komplexní, koordinovanou aktivitu, prováděnou již před plánovanou operací a následně co nejdříve po operaci.

(A) PŘED OPERACÍ

1) Cvičení síly svěrače močové trubice

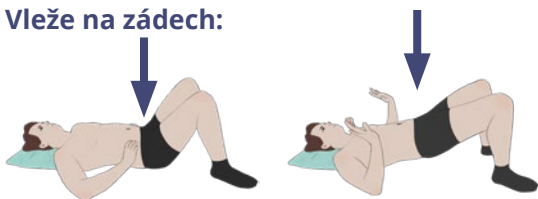


- Vzpřímeně se posadíme na okraj židle, s rozkročenými stehny a s chodidly pod koleny. Dlaněmi zatlačíme do stehen. Zpevníme břišní stěnu, jako proti očekávanému nárazu, nevtahujeme! Je možné cvičit i ve stoji s rukama v bok a břicho zpevnit proti tlaku prstů.

- Během výdechu stáhneme svěrač močové trubice. Představa: Vtažení močové trubice dovnitř do břicha.
- Stah prodlužujeme až na 8 sekund nepřerušovaného výdechu a přidáme současné vyslovení dlouhého „ššššš“. Při cvičení ve stoji se při výdechu postavíme na špičky.
- Plynule se nadechneme bez uvolnění stahu svěrače a břicha a celý cyklus opakujeme 3–5x za sebou.
- Cvičíme alespoň 5x během dne.

2) Cvičení koordinace svalů trupu a pánevního dna při pohybu

Vleže na zádech:



- Vleže na zádech se opřeme o chodidla, zpevníme břišní stěnu a vtáhneme svěrač močové trubice jako u předchozího cvičení.
- Zvedneme pánev nad podložku, stále udržujeme pevnost „středu těla“ a provedeme 2 plynulé nádechy a výdechy.
- Se stálým zpevněním břicha a svěrače plynule pokládáme pánev na podložku. Nikdy nezadržujeme dech.
- Opakujeme 5x za sebou.

Náročnější varianta:



- V poloze zvednuté pánve nad podložku zpevníme střed těla ještě více a zvedneme jednu nohu nad podložku, vrátíme nohu zpět, pánev stále dr-

žíme nad podložkou, provedeme volný nádech a výdech a zopakujeme totéž s druhou nohou.

- Položíme pánev na podložku a uvolníme.
- Postupně opakujeme 5x za sebou i bez pauzy.

Vleže na břicho – cvik pouze pro zdatné:



- Vleže na břicho se opřeme o předloktí, s napřímeným hrudníkem, hlavou v prodloužení páteře a rozšířenými rameny.
- Vtáhneme svěrač močové trubice.
- Zvedneme pánev nad podložku do opory o kolena tak, aby páteř byla napřímená, nikoli prohnutá v bedrech a vyhrbená v hrudníku, trup maximálně 30 cm nad podložku.
- Provedeme 2 plynulé nádechy a výdechy a pomalu položíme zpět na podložku.
- Postupně opakujeme 5x za sebou.

■ Cvičení ve stoji, které je možné provádět kdykoli, kdekoli, několikrát v průběhu běžného dne:



- Postavíme se mírně rozkročmo, vzpříma, s pohledem do dálky, zpevníme břicho jako proti překážce (případně proti reálnému tlaku prstů) a zvolna dýcháme.

- Stáhneme svěrač a zvedneme se na špičky, pomalu dýcháme a udržujeme rovnováhu.
- Cvičení rovnováhy a současného zpevnění středu těla je možné provádět i ve stoji na jedné noze.
- Nebo ve stoji na balanční podložce, molitanu apod.
- Celý cyklus opakujeme 5x za sebou. Alespoň 3x denně.

3) Stejný trénink všech svalů pánevního dna a trupu během chůze

Během rychlejší chůze se soustředíme na napřímené držení (jako při cvičení ve stoji) a na déletrvající výdechy. Například nádech na 4 kroky a výdech na 8 kroků. Stah svěrače přidáváme nejprve během každého druhého dechového cyklu (výdech–nádech), postupně prodlužujeme výdrž na 2–4 cykly. Denně si na soustředěnou chůzi vyhradíme 20–60 minut.

(B) PO OPERACI

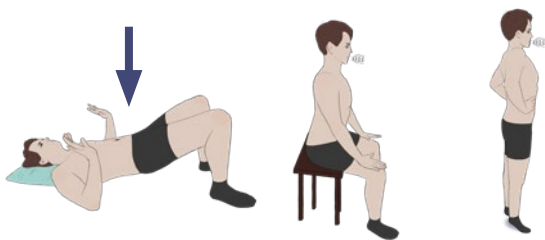
Již v nemocnici, se zavedeným močovým katetrem, provádíme dechové cvičení – nádech do břicha a výdech při zpevnění břicha. Postupně přidáváme stah svěrače při dlouhém výdechu (postupně se snažíme dosáhnout doby 8 sekund). Bez výrazného úsilí a do bolesti. Nejprve vleže, poté ve stoji.



PO PROPUŠTĚNÍ Z NEMOCNICE

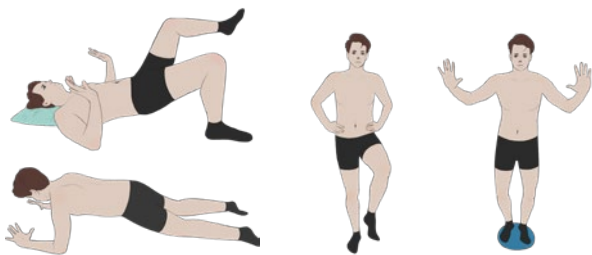
4) Pokračujeme ve cvičení svěračů se současným zpevněním břišní stěny a plynulým dýcháním viz body 1) a 2).

Začneme v nejjednodušší pozici, tedy vleže na zádech s pokrčenými koleny a s chodidly na podložce. Zpevníme břišní stěnu, stáhneme svěrač a zvedáme pánev. Postupně pak v sedě na okraji židle a ve stoji s dlouhým výdechem proti odporu hlásky „ššš“.

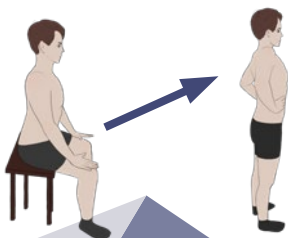


Ne dříve než 3 týdny od operace přidáváme náročnější varianty a cvičení na břicho.

Začneme 1–2 opakováními 3x denně a postupně přidáváme až do počtu před operací.



5) Nácvik zpevnění při běžných denních aktivitách – vstávání ze sedu



- V sedu na okraji židle s napřímenou páteří, dlaněmi opřenými o stehna a zpevněným břichem začneme pomalu vydechnout.
- Stáhneme svěrač močové trubice.
- Vše stále držíme, nadechujeme a pomalu vstaneme do vzpřímeného stoje, plynule dýcháme za stálého zpevnění středu těla.
- Zpevníme vše ještě více a pomalu, vzpřímeně se rozejdeme.
- Stejně postupujeme při zvedání a manipulaci s předměty.

6) Trénink svěrače během soustředěné chůze

Chodíme několikrát denně, i když zpočátku při chůzi pocítujeme únik moči. To je po operaci naprosto běžné. Soustředíme se hlavně na vzpřímené a pevné držení těla a na pomalé dýchání s výdechem delším než nádech. Během každého druhého dechového cyklu stahujeme svěrač. Postupně prodlužujeme výdrž stahu svěrače na několik cyklů a zvyšujeme počet kroků od stovek až na několik tisíc kroků denně, jako před operací.

ZPRACOVALA:

Mgr. Petra Bastlová, Ph.D.,
Oddělení rehabilitace FNOL

ODBORNÍ GARANTI:

doc. MUDr. Alois Krobot, Ph.D.,
Oddělení rehabilitace FNOL.
MUDr. Igor Hartmann, Ph.D.,
Urologická klinika FNOL

ILUSTRACE:

Kateřina Nohejlová

DŮLEŽITÉ KONTAKTY:

Oddělení rehabilitace

Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

tel.: (+420) 588 444 458

e-mail: rehabilitace@fnol.cz

rehabilitace.fnol.cz