

# Patientinformation

## bäckenbottenträning

### Information till dig som ska genomgå radikal prostatektomi (borttagande av prostatakörteln)

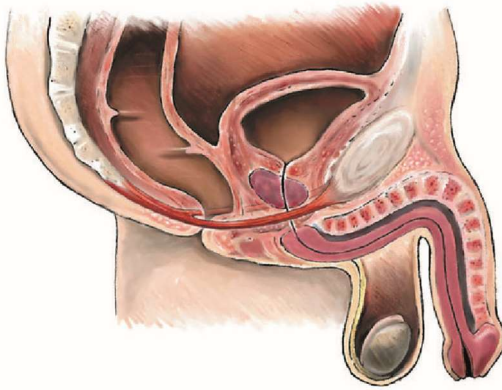
#### Radikal prostatektomi

Operationen innebär en liten risk för bestående urininkontinens vid ökat buktryck som hosta, nysning, skratt, lyft och vid uppresning. Det beror på att slutmuskeln kan skadas i samband med operationen. En vältränad bäckenbotten kan i de allra flesta fall helt kompensera detta. Läckage efter att katetern avlägsnats är vanligt och övergående.

Bäckenbotten benämner man den grupp av muskler som sträcker sig från svanskotan till blygdbenet. Mannens bäckenbottenmuskulatur stödjer urinblåsa och ändtarm. Urinröret och ändtarmen passerar genom bäckenbottenmuskulaturen.

Du skall träna din bäckenbotten före operation och efter att katetern har avvecklats. Bäckenbottenträning med kvarliggande kateter kan ge skador på urinrörets slemhinna och orsaka blåstömningssvårigheter.

Katetern avlägsnas 7–14 dagar efter operation. Samma dag som katetern avlägsnas påbörjar du bäckenbottenträningen enligt instruktioner.



Bäckenbotten sträcker sig från ändtarmen till blygdbenet. Urinblåsans och ändtarmens automatiska slutmuskler omsluts av denna. Bäckenbotten är viljestyrd och används för att kontrollera när och var urin och tarmtömning skall ske. När man stoppar strålen på toaletten är det bäckenbotten som aktiveras.

## Bäckenbottenträning

Hur tränar man bäckenbottenmuskulaturen?

Ligg på rygg med böjda ben eller sitt på en stol.

- Börja med att spänna kring ändtarmsöppningen, som om du höll på att släppa dig – men inte får.
- Fortsätt sedan att spänna mot urinröret som om du var kissnödig.
- Håll kvar spänningen i 2 sekunder och slappna av.
- Upprepa igen.

Spänn inte mage, skinkor eller lårens insidor. Andas lugnt, in genom näsan och ut genom munnen, under alla övningar.

Om det är svårt att känna spänningen i bäckenbottenmuskulaturen, kan man stå utan kläder, sidledes mot en spegel och se att penis dras uppåt/inåt när man spänner bäckenbottenmuskulaturen. Träna bäckenbotten enligt följande program före operation och efter operation när katetern avvecklats.

**Identifieringsträning:**

Träna under 1–2 veckor

- Spänn 2 sekunder – vila 2 sekunder.
- Upprepa så många gånger du orkar.
- Träna tre gånger per dag eller en omgång med vila emellan.

**Styrketräning:**

Fortsätt sedan här efter 1–2 veckor

- Spänn 5–8 sekunder, vila 5–8 sekunder.
- Upprepa 8–12 gånger.
- Träna tre gånger per dag eller en omgång med vila emellan

Du ska förutom att göra träningen dagligen, även spänna i bäckenbottenmuskulaturen om du anstränger dig, t ex vid hosta, skratt, uppresning.

**Efter kateteravveckling**

Påbörja bäckenbottenträningen samma dag som katetern avlägsnats. Starta med identifieringsträningen under 1–2 veckor och därefter styrketräning tills du är kontinent. Belastningen vid träning ökas genom att träna bäckenbottenmuskulaturen i stående. Att t ex stå bredbent och knipa är svårt.

## Blåsträning

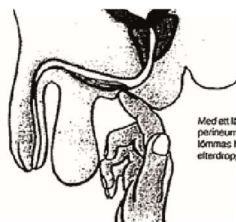
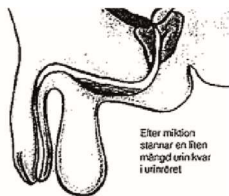
Dagen då katetern har avlägsnats ska du kissa då du känner dig kissnödig och inte skjuta upp toalettbesöket. Det är viktigt att blåsan kommer igång efter att du har burit en kateter. Efter hand ska du bemöta kisskänslan och försöka skjuta upp toalettbesöket. Det är normalt att det går 3–4 timmar mellan toalettbesöken. Vänjs blåsan vid att tömmas på små volymer lär den sig detta och protesterar kraftigt när volymen ökar. Gå inte på toaletten i förebyggande syfte!

## Blåstömning

Anatomin förändras efter operationen. Det är därför lämpligt att sitta ner när du kissar. Undvik krystning. Ta god tid på dig. När urinen slutat rinna, luta dig framåt, res dig upp och sätt dig ner igen. Är inte blåsan fullständigt tömd, kommer det oftast en portion urin till.

## Efterdropp

Efter att man kissat kan en mindre mängd urin bli kvar i urinröret. Detta kan orsaka droppläckage som uppkommer när man går ifrån toaletten efter att ha kissat. Genom att trycka lätt samt föra två fingrar framför ändtarmsöppningen och framåt kan urinröret tömmas och efterdropp undvikas.



## Råd och information

Promenera gärna! Börja med 10-minuters promenader när du kommer hem, som utökas om du inte får obehag eller smärta. Promenera i ”prat-tempo” du ska inte bli varm eller svettig. När katetern har avlägsnats och urinläckaget är rikligt, håll dig då till korta promenader tills det minskat.

Det förekommer ibland att penis och pung svullnar, särskilt om lymfkörtlar har tagits bort under operationen. Förebygg detta genom att:

- vila liggande mitt på dagen.
- undvika långvarigt stillasittande >1 timme.

Du får inte cykla de tre första månaderna efter operationen. Inte lyfta eller bära tyngre än 5 kg de första två månaderna. Håll igång magen! Förstoppning och kraftig krystning för tarmtömning provocerar det opererade området.

### **Kontakta urologmottagningen om du har:**

- besvärande urinträngningar, sveda och illaluktande urin
- ont när du kissar
- urinen är mörk eller tjock
- om du har svårt att tömma blåsan

## Inkontinensskydd

I samband med besöket på Urologmottagningen för kateter-avveckling kommer du att få prov på inkontinenshjälpmedel. Dessa är avgiftsbefriade, beställs via din Urologmottagning och levereras hem till din bostad. Inkontinenshjälpmedel får du förskrivet så länge du har problem med urininkontinens.

Utformning: PatientForum, SUS Malmö, mars 2016  
Sjukgymnasterna/uroterapeuterna vid VO Kirurgi och Urologi  
Skånes universitetssjukhus i Malmö