



URINLEKKASJE OG/ELLER EREKSJONSSVIKT ETTER PROSTATA-OPERASJON.

Svært mange menn som har gjennomgått en prostataoperasjon opplever urinlekkasje i større eller mindre grad etter operasjonen. Du er ikke alene. Noen lekker hele tiden mens andre lekker bare ved aktivitet. Noen må bruke store bleier andre mindre bind. Noen lekker i noen uker andre i måneder. Uansett- dette påvirker hverdagen din negativt. Du kvier deg kanskje for å gjenoppta aktiviteter du har holdt på med i redsel for at du skal tisse på deg.

Du fikk sikkert også med deg en brosjyre med beskjed om å begynne å knipe før du ble utskrevet fra sykehuset.

Du fikk med andre ord mange beskjeder om hva som skulle skje når du kom hjem.

Grunnen til din lekkasje kan være flere;

- Svake muskler rundt urinrør, altså de såkalte knipemusklene.
- Du ha gått med kateter i ca 14 dager etter operasjon. Dette tilsier at knipemusklene har

- hatt «ferie» og har problemer med å komme i gang igjen.
- Du «finner ikke» de riktige musklene.

Så har du altså fått beskjed om å begynne å knipe.
Knipe hva da tenker du kanskje?

Jeg opplever dessverre, at svært mange av de som kommer til meg for å få hjelp aldri er blitt instruert eller kontrollert på om de får tak i de riktige knipemusklene. Dette er veldig leit, da disse mennene ofte har gjort knipeøvelser flere ganger daglig gjennom flere uker eller måneder. Og det hjelper ikke- NEI det er ikke så rart. Det hjelper ikke så lenge du bruker feil muskler.

Så hva kan du gjøre?

Jeg er fysioterapeut med spesialkompetanse på dette feltet. Jeg setter av 60 minutter til deg for å kunne gi deg og meg en grundig innføring i ditt problem.

Jeg vil så undersøke deg nøye, kjenne at du finner de riktige musklene og igangsette behandling/trening som er tilrettelagt bare for deg.

Når vi har kommet frem til et treningsopplegg må du starte jobben. Du skal derfor ikke «renne ned dørene» hos meg, men jeg skal hjelpe deg med å komme i gang på en riktig måte og så er jobben din.

Ereksjonssvikt; Dersom du før operasjon hadde spontane ereksjoner og operasjonsforløpet tilsier at du

skal kunne få dette igjen og du ønsker det selv, er det viktig å komme i gang både med knipeøvelser og vakumpumpe-trening raskt etter operasjon. Normalt kan man starte med vakumpumpe-trening ca 6 uker etter operasjonen. Hovedmålet med vakumterapi er jo å få i gang den spontane ereksjonen, men man skal også kunne bruke pumpa som et hjelpemiddel til et samleie. (Enten vakum alene eller med sprøyte/medikamenter i tillegg). Dvs at du starter opp vakumpumpe-treningen for å forbedre sirkulasjonen ut i penis. De positive «bivirkningen» ved bruk av pumpe er at helningsprosessen skjer raskere og du vil oppleve å bevare lengden på penis.

Men det å komme i gang med penispumpen kan oppleves som en skremmende og vanskelig «greie».

Det er her jeg kommer inn i bildet. Jeg instruerer og kontrollerer at du får til å bruke pumpen riktig. Jeg hjelper deg også med å sette opp et treningsregime for at du skal få dette til.

Du kan kontakte meg via nettsiden min www.hpfsysio.no eller på tlf 950 03 200 eller på mail heidi@hpfsysio.no

Mvh

Heidi Prøsch

Fysioterapeut med spesialkompetanse på dysfunksjoner i bekkenbunnen.