

Jsem po operaci prostaty



Po operaci prostaty často dochází k samovolnému úniku moči při činnostech, při kterých dochází ke zvýšení nitrobřišního tlaku (při kašli, běhu, skoku, ...). U někoho dochází ke sporadickým a krátkodobým únikům malého množství moče, u někoho jde o stálý a dlouhodobý únik moče. Obtíže lze zmírnit vhodným cvičením.

Posílení pánevních svalů

- lehněte si na záda na podložku – pro ještě větší pohodlí si můžete podložit nohy pod kolena. Uvědomte si, kde se nachází svaly pánevního dna kolem konečníku a zkuste dýchat tzv. do břicha – položte si obě dlaně pod pupík a dýchejte tak, aby se břišní stěna při nádechu zvedala a při výdechu zase klesala. Je naprosto zásadní stahovat jen ty svaly, které mají být zapojené – tedy svaly pánevního dna kolem konečníku a močové trubice. Zkuste vtahovat konečník jakoby „do sebe“ a **snažte se nezapojit svaly břišní, stehenní nebo sedací.**

Pomalé cvičení svalstva pánevního dna

- delší pozvolné stahování svalů, aby se procvičily všechny druhy svaloviny

Rychlé cvičení svalstva pánevního dna

- provádějte jen krátké stahy

Trénink močového měchýře

- zkuste stáhnout konečník, jako byste se snažili zastavit proud moči, nebo moč zadržet. I v této fázi je důležité dýchání „do břicha“. Stahy je vhodné provádět rychle za sebou a každý stah držet po dobu 1-8 sekund. Doporučujeme zadržet proud moči při močení.



Vyzkoušejte jak cviky vleže, tak vkleče, na židli nebo na míči. **Každý z našich doporučených cviků pomáhá cvičit jiný druh svalových vláken** – jeden druh ocení spíše krátké stahy, druhý zase pozvolnější stahy, které držíte delší dobu.

Cviky je nutné provádět pravidelně, aby si tělo dokázalo vypěstovat návyk na ovládnání oslabených partií. Každý ze cviků je vhodné opakovat 3-5x, ale neměly by vyvolávat bolest nebo přílišnou únavu svalů. Při cvičení dbejte na pravidelné dýchání a stále si uvědomujte svaly pánevního dna, které chcete procvičovat.

Po operaci je třeba k doléčení udržovat správnou životosprávu. Je nutno vyvarovat se větší tělesné námahy a to nejméně 2 měsíce, jsou vhodné procházky, ale nesmíte prochladnout, jízda na kole se nedoporučuje. Důležitý je i dostatečný přísun tekutin (nejméně 1,5 l).



Máte-li nadváhu, zdravá strava Vám pomůže dostat tělesnou hmotnost pod kontrolu. Je ale důležité, aby strava byla vyvážená a snižování hmotnosti postupné.

Stejně jako nadváha, může Váš zdravotní stav ovlivnit i podvýživa. Nemá-li vaše tělo dostatek živin, může docházet k poruchám hojení.

Plánujete-li změny ve svém jídelníčku, je důležité myslet na to, že jídlo je důležitou součástí dne a mělo by jít o co nejpestřejší stravu. Jezte pravidelně a v menších porcích.

- jezte více ovoce a zeleniny
- zhruba třetinu stravy by měly tvořit škroby (brambory, pečivo, těstoviny, rýže, ...)
- preferujte celozrnné pečivo a těstoviny, obsahují více vlákniny a zajistí delší pocit nasycenosti
- jezte různé zdroje bílkovin (maso, ryby, vajíčka, fazole a luštěniny)
- nezapomeňte na mléčné výrobky
- snižte příjem jídel s vysokým obsahem cukru (sladké nápoje a sladkosti)
- solte méně, zkuste sůl nahradit kořením
- pijte dostatek tekutin (nejméně 1,5 l), omezte kávu a sycené, či slazené nápoje

Potraviny, které nejsou vhodné

- alkoholické nápoje
- černá káva
- chladné nápoje
- dráždivá, ostrá a pikantní jídla
- nedoporučuje se ani kouření (zvyšuje riziko vzniku rakoviny prostaty)



Vhodné potraviny

- játra
- hlávkový salát a ostatní listová zelenina
- černý rybíz
- šípky

Důležitá je péče o pravidelnou stolici. Pijte dostatek tekutin, aby nedocházelo k zácpě.

Sexuální život po operaci > situace je dosti individuální, ale zhruba zůstává potence na takové úrovni, jako byla před operací. Nutno však říci, že u mladších mužů při



včasné operaci se může i zlepšit. Obecně tedy platí, že operace potenci neovlivňuje, ale dochází k tomu, že chybí ejakulace (výron semene) a nebo, že je jen nepatrná, protože semeno stéká do močového měchýře a při prvním močení po styku je vymočeno. Doporučujeme, aby se pacienti po dobu nejméně 8 týdnů zdrželi pohlavního styku.

V pooperačním období se také může objevit krvácení různé intenzity, které způsobeno uvolněním odumřelých tkání nebo zánětem v lůžku po operaci. Krvácení je někdy silné, ale rychle ustává. Při větším krvácení se dostavte na kontrolu ihned, drobné krvácení sdělte lékaři při plánované kontrole.

Někdy odcházejí z močového měchýře zbytky sraženin solí, které mohou vyvolat přechodnou zástavu močení, většinou náhle vzniklou. Jinou komplikací může být zúžení močové trubice, jako následek zánětu, který vyvolala cévka. Toto jsou nejčastější komplikace, které se mohou vyskytnout.

Přejeme vám brzké uzdravení a doufáme, že jste byl u nás spokojen s péčí celého kolektivu.



Vyrobila : Bc. Alena Máchová, Nemocnice Tábor a.s., 2023

Zdroj : edukační materiál MUDr. Petr Vilímek

www.muziprotirakovine.cz

obrázků : [https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=prostata&rlz=1C1GCEB_enCZ1030CZ1030&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiJtezpq6r-AhWJbcAKHYomDDsQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=961&dpr=1)

[q=prostata&rlz=1C1GCEB_enCZ1030CZ1030&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiJtezpq6r-AhWJbcAKHYomDDsQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=961&dpr=1](https://www.google.com/search?q=prostata&rlz=1C1GCEB_enCZ1030CZ1030&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwiJtezpq6r-AhWJbcAKHYomDDsQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1920&bih=961&dpr=1)