



Zdroje:



EDUKACE PACIENTA PŘED A PO RADIKÁLNÍ PROSTATEKTOMII

Tento materiál je určen mužům připravujícím se na radikální prostatektomii. Seznamuje s možnými změnami po operaci, významem vyšetření pánevního dna fyzioterapeutem a doporučeními v období hospitalizace a po propuštění.

CO MŮŽE OPERACE OVLIVNIT?

- **Kontinenci moči** – nechtěný únik moči
- **Sexuální funkce** – zvýšené riziko erektilní dysfunkce
- **Držení těla a dýchání** – vlivem bolesti, svalovou dysbalancí a omezením pohybu

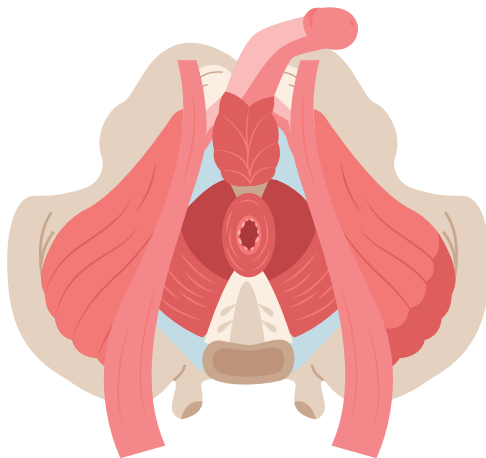
PŘEDOPERAČNÍ VYŠETŘENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Před operací je důležité absolvovat specializované vyšetření pánevního dna u fyzioterapeuta, které zahrnuje:

- **Vyšetření přes konečník** – hodnocení funkce svalů pánevního dna
- **Ultrazukové vyšetření** – zobrazení aktivity pánevního dna

Důležité: K vyšetření je nutné mít naplněný močový měchýř.

Na základě výsledků je sestaven individuální plán fyzioterapie, který může urychlit rekonvalescenci a snížit riziko pooperační inkontinence.



PÉČE BĚHEM HOSPITALIZACE

Cílem fyzioterapie je co nejrychlejší a šetrná obnova pohyblivosti, zejména návčik správného vstávání a uléhání.



PÉČE O JIZVU

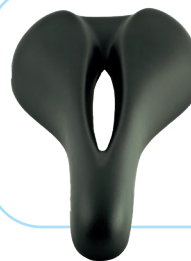
- **Do odstranění stehů:** dechové techniky pod vedením fyzioterapeuta
- **Po odstranění stehů:** jemné manuální uvolňování jizvy dle instrukcí
- **Mazání:** měsíčková mast, lékařská vazelína nebo přípravky na jizvy
- Ochrana před sluncem min. 6 měsíců, SPF 50 po dobu 1 roku

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ PO OPERACI

- Prvních 6 týdnů nezvedat více než 5 kg
- Při kašli, kýchnutí či smíchu ránu lehce přidržet
- Vstávání a uléhání provádět přes bok



Dodržování těchto opatření po dobu 6 týdnů podporuje hojení a snižuje riziko komplikací.



Jízda na kole a aktivity se zvýšeným tlakem na hráz (např. jízda na koni, motorce) se nedoporučují minimálně 6 měsíců. Vhodná jsou případně speciální gelová sedla s výřezem nebo s vyšším polstrováním.

POOPERAČNÍ VYŠETŘENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Pokud inkontinence přetrvává déle než 4–6 týdnů, kontaktujte lékaře nebo fyzioterapeuta. Vyšetření probíhá obdobně jako před operací, ideálně při naplněném močovém měchýři.

Doporučení

- Absolvujte předoperační vyšetření pánevního dna fyzioterapeutem
- Dodržujte individuální cvičební plán a režimová opatření
- V případě potíží se obraťte na svého lékaře či fyzioterapeuta

KONTAKT

Fyzioterapie pánevního dna

Mgr. Martina Kadlecová

Urologická klinika, 1. patro
E: martina.kadlecova2@vfn.cz
T: 224 967 616 | 224 967 203

