

10 CONSELLS SOBRE LA

POSTCIRURGIA PROSTÀTICA

COMISSIÓ DE SÒL PELVIÀ

RUTINA URINÀRIA

El fisioterapeuta t'ajudarà a conèixer la teva rutina urinària amb el diari miccional. Durant els primers mesos convé que les miccions siguin cada hora o hora i mitja.

HÀBITS

És important conservar l'hàbit d'anar a orinar al bany tot i que hi hagi pèrdues constants.

CONTRACCIONS

Després de cada micció, realitza tres contraccions del sòl pelvià.

INGESTA D'AIGUA

Hidrata't adequadament. Beu entre un litre i un litre i mig al dia.

TRACTAMENT

El moment ideal per començar el tractament postquirúrgic de Fisioteràpia és dues setmanes després de la retirada de la sonda.

FISIOTERAPEUTA

El fisioterapeuta expert t'ensenyarà exercicis específics per millorar la incontinència.

DISFUNCIÓ ERÈCTIL

La disfunció erèctil pot ser una conseqüència de la intervenció quirúrgica. Consulta el fisioterapeuta expert sobre les diferents opcions de tractament.

GESTIÓ D'ESFORÇOS

Amb el tractament aprendràs a gestionar els esforços del dia a dia per tal de propiciar la continència.

ZONA PROTEGIDA

Existeixen diferents tipus de protectors específics per a l'anatomia masculina.

ÚS PERLLONGAT

L'ús de la pinça peniana pot resultar d'utilitat puntualment. Eviteu-ne l'ús perllongat.