

10 CONSEJOS SOBRE LA
**POSCIRUGÍA
PROSTÁTICA**
COMISIÓN DE SUELO PÉLVICO

RUTINA URINARIA

El fisioterapeuta te ayudará a conocer tu rutina urinaria con el diario miccional. Durante los primeros meses conviene que las micciones sean cada hora u hora y media.

HÁBITOS

Es importante conservar el hábito de ir a orinar al baño aunque haya pérdidas constantes.

CONTRACCIONES

Después de cada micción, realiza tres contracciones del suelo pélvico.

INGESTA DE AGUA

Hidrátate adecuadamente. Bebe entre un litro y un litro y medio al día.

TRATAMIENTO

El momento ideal para empezar el tratamiento posquirúrgico de Fisioterapia es dos semanas después de la retirada de la sonda.

FISIOTERAPEUTA

El fisioterapeuta experto te enseñará ejercicios específicos para mejorar la incontinencia.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

La disfunción eréctil puede ser una consecuencia de la intervención quirúrgica. Consulta al fisioterapeuta experto sobre las diferentes opciones de tratamiento.

GESTIÓN DE ESFUERZOS

Con el tratamiento aprenderás a gestionar los esfuerzos del día a día para propiciar la continencia.

ZONA PROTEGIDA

Existen diferentes tipos de protectores específicos para la anatomía masculina.

USO PROLONGADO

El uso de la pinza peneana puede ser de utilidad de forma puntual. Evita el uso prolongado.