



# Després d'operar la pròstata

Una operació de pròstata deixa seqüeles que es poden i s'han d'anar superant amb la supervisió del personal sanitari qualificat. Avui volem compartir amb vosaltres uns quants consells de la comissió de sòl pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, pensats per a homes que hagin de sotmetre's a una cirurgia prostàtica o que acabin de fer-ho.

El moment de començar el tractament postquirúrgic de fisioteràpia del sòl pelvià és dues setmanes després de la retirada de la sonda. El fisioterapeuta expert us ensenyarà exercicis específics per millorar la incontinença i us ajudarà a conèixer i a recuperar la vostra rutina urinària amb un "diari miccional". Amb el tractament aprendreu també a gestionar de nou els esforços del dia a dia per propiciar la continència.

Els primers mesos, les miccions haurien de ser cada hora o hora i mitja i és important conservar l'hàbit d'anar a orinar al bany encara que hi hagi pèrdues constants. Així mateix, després de cada micció és recomanable realitzar tres contraccions de sòl pelvià per treballar la musculatura. Pel que fa a la hidratació, el que sempre diem i val en tots els casos: hem de beure entre un litre i un litre i mig d'aigua al dia, sobretot a l'estiu.

La disfunció erèctil també pot ser una conseqüència de la intervenció quirúrgica. La fisioteràpia té diverses opcions de tractament per superar-ho.

Existeixen diferents tipus de protectors específics per a l'anatomia masculina i, en qualsevol cas, l'ús de la pinça peniana només és recomanable puntualment. Cal evitar-ne l'ús perllongat.

Sigui com sigui, recordeu que, si mai arriba el moment, la fisioteràpia pot ajudar-vos a recuperar l'autonomia i la normalitat. Poseu-vos en bones mans: consulteu un fisioterapeuta expert en sòl pelvià.