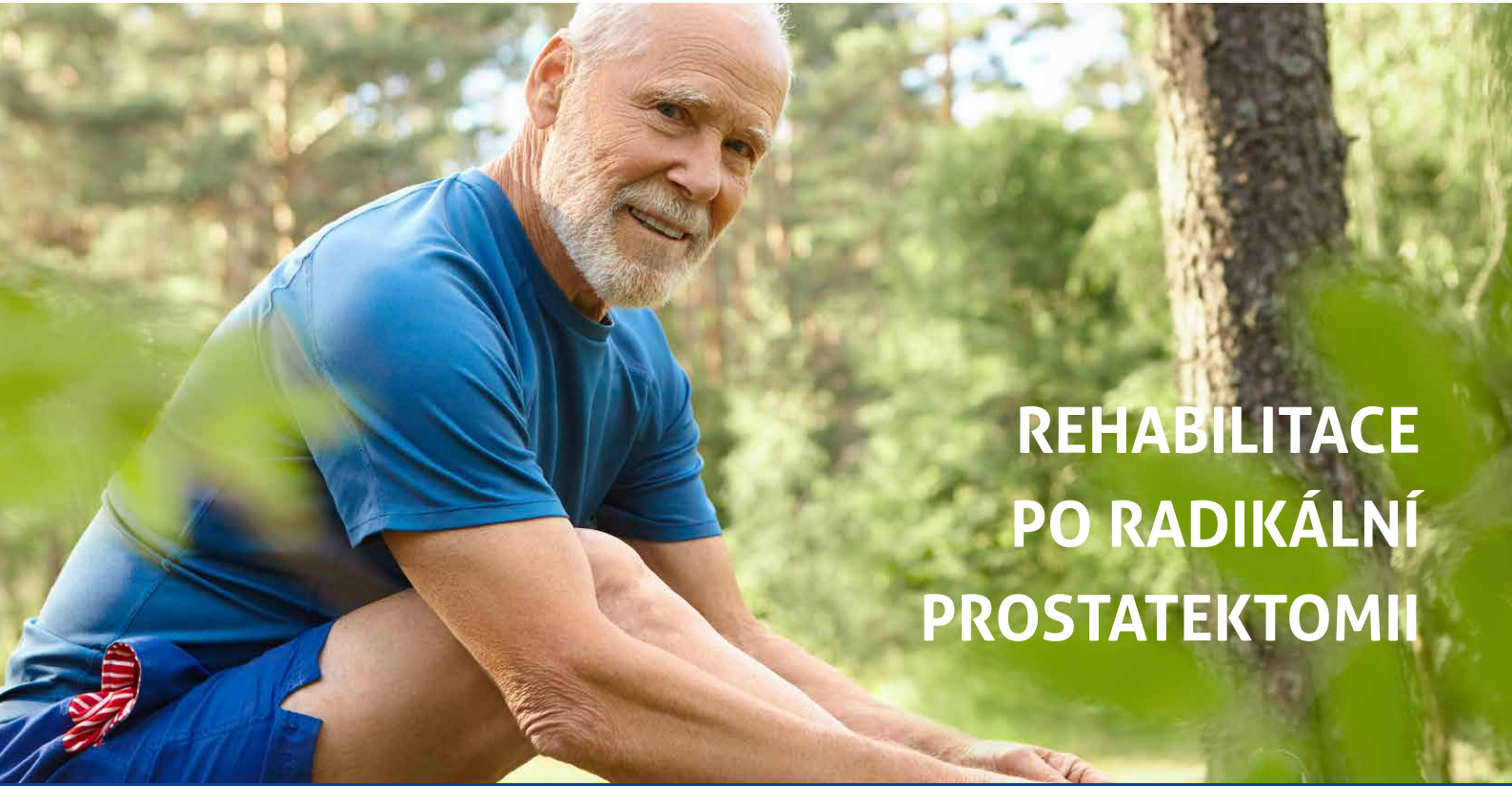
Krajská nemocnice Liberec, a.s.



REHABILITACE PO RADIKÁLNÍ PROSTATEKTOMII

2
3
4
1
48
-48
97
37
105/ 58
36.5
27
505
4.1

Rehabilitace po radikální prostatektomii

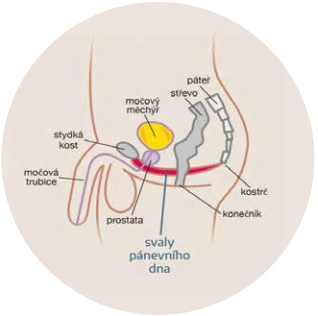
1. Úvod do problematiky **4**
2. Pravidla správného cvičení **5**
3. Předoperační cvičení **6**
4. Pooperační cvičení **11**

1. Úvod do problematiky

RARP – roboticky asistovaná radikální prostatektomie je operační výkon, při kterém se pro lokalizované nádorové onemocnění odstraní celá prostata, včetně semenných váčků a chámovodů. Operace se provádí za pomoci robotického přístroje ovládaného vyškoleným lékařem. Jedná se o celkově šetrnější postup s nízkým rizikem komplikací a rychlejší celkovou rekonvalescencí oproti klasické otevřené prostatektomii.

Jedním z možných nežádoucích následků operace je, většinou přechodná, porucha udržení moči, tzv. inkontinence. Proto je pro optimální výsledek operačního zákroku důležitý i Váš aktivní přístup. V následujícím textu Vás seznámíme s pohybovou léčbou. Je důležité zahájit ji již před operací a pokračovat v ní i nadále po provedení operace. Jejím cílem je aktivace a posílení svalů pánevního dna, získání optimální kontroly nad močením (kontinence moči) a zlepšení erektilní funkce. Pohybová léčba má také vliv na zmírnění pooperačních bolestí, hojení rány po operaci i na Vaši celkovou kondici.

To, že se naučíte rehabilitační cviky k posílení pánevního dna už před operací, přispěje k efektivnější rehabilitaci a rekonvalescenci po vlastním výkonu.



Obr. 1.1
Obrázek mužského pánevního dna

2. Pravidla správného cvičení

Před každým cvičením zaujměte správnou polohu a v průběhu celého cvičení plynule dýchejte. Při správném dýchání se hrudník a břicho rozšiřují během nádechu do všech směrů (do stran, dopředu i dozadu). Nácvik je možné provádět s rukama přiloženýma v oblasti dolních žeber z boku, přičemž prsty směřují vějířovitě dopředu a dolů, aby pokryly i oblast břicha, a palec směřuje dozadu. Při nádechu vnímáte rozšíření celé oblasti dolních žeber i břicha směrem proti lehkému tlaku všech prstů, při výdechu se celá oblast vrací zpět. Cílem je rovnoměrné rozprostření dechu, nikoliv maximální usilovný nádech. Nikdy nesmí docházet k posunu celého hrudníku směrem k hlavě.

Během cvičení je důležité plné uvědomění si oblasti pánevního dna a jeho správné zapojení v koordinaci s okolními svaly. Břišní stěna se nesmí vtahovat směrem dovnitř, naopak se lehce zpevní směrem ven (viz popis správného dýchání). Dále při nácviku aktivace svalů pánevního dna nesmí docházet k zapojování svalů hýždí a dolních končetin. Správnou kontrakci svalů pánevního dna si můžete zkontrolovat přiložením dvou prstů do oblasti mezi šourkem a řitním otvorem (konečníkem), kde je při správném zapojení svalů cítit lehké vtažení této oblasti.

Necvičte s velkým úsilím. Stah svalů by měl být při cvičení cca 60% silou oproti maximální kontrakci. **Každý cvik zopakujte 5–10× ve 3 sériích s dostatečně dlouhou pauzou mezi sériemi (30 vteřin).** Počet opakování navyšujte postupně. Pokud již nevnímáte kontrakci svalů pánevního dna nebo je kontrakce velmi slabá, počet opakování ani výdrž nenavyšujte a nechte svaly odpočinout. Cvičte 3–5× denně. Rozhodující je kvalita zapojení svalů pánevního dna a jejich koordinace s okolními svaly.

3. Předoperační cvičení

V této fázi si vyzkoušejte vůlí přerušit proud moči. Ověříte si tím, jaké svalové skupiny je potřeba aktivovat, abyste během močení proud moči vědomě přerušili. Tuto funkci pak lze trénovat několikrát denně tzv. **na sucho, tzn. bez močení.**

Obr. 3.1

Nácvik rovnoměrného rozložení dechu

Obr. 3.2

Aktivace pánevního dna – správné provedení se zpevněním trupu

Cvik č. 1 – aktivace svalů pánevního dna

Leh na zádech, hlava, hrudník a pánev jsou v neutrální pozici. Hlavu v případě potřeby podložte tak, aby byla v prodloužení páteře. Dolní končetiny jsou na šířku pánve, pokrčeny v kyčlích a kolenou, příp. jsou položeny např. na židli nebo velkém míči (viz obrázek). Nadechněte se do hrudníku a břicha (viz popis správného dechu), čímž lehce zpevníte břišní stěnu směrem ven. Během výdechu toto zpevnění udržte a zároveň aktivujte pánevní dno – vtáhněte penis dovnitř směrem do dutiny břišní (jako byste chtěli zkrátit penis) a současně sevřete svěrače močové trubice i konečníku (jako byste chtěli přerušit vyprazdňování). Intenzitu stahu svalů pánevního dna

můžete zesílit vyslovením dlouhého šššš během výdechu. Stah udržte po dobu dalšího nádechu a výdechu, pak povolte. Mezi jednotlivé kontrakce vkládejte odpočinek 10 vteřin (pomalá plynulá kontrakce).

Obr. 3.3

Aktivace pánevního dna s oporou DKK o velký míč

Obr. 3.4

Aktivace pánevního dna – nesprávné provedení – žebra prominují dopředu

Cvik č. 2 – rychlé kontrakce svalů pánevního dna

Poloha těla je stejná jako u předchozího cviku. Aktivujte a povolujte pánevní dno v rychlém tempu, soustřeďte se i na úplnou relaxaci pánevního dna mezi jednotlivými kontrakcemi.

Cvik č. 3 – trénink svalů pánevního dna s výdrží

Poloha těla je stejná jako u předchozích cviků. Aktivujte břišní stěnu a pánevní dno s výdrží postupně až na 5 výdechů/nádechů, pak povolte.

Cvik č. 4 – trénink svalů pánevního dna – zvedání pánve vleže

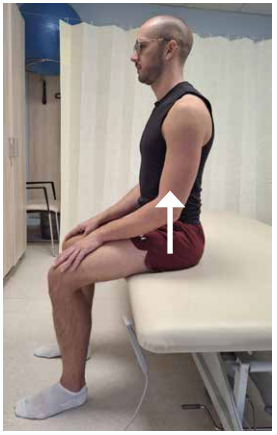
Poloha těla je stejná jako u předchozích cviků s oporou dolních končetin o podložku. Aktivujte břišní stěnu i pánevní dno a zvedejte pánev do roviny v kyčelních kloubech. Pánevní dno udržte aktivní po celou dobu pohybu, plynule dýchejte. Po návratu do výchozí polohy pánevní dno zcela uvolněte.

Obr. 3.5

Zvedání pánve nad podložku s aktivací pánevního dna

Cvik č. 5 – trénink pánevního dna v různých situacích

Při cvičení se zaměříte na nácvik zapojení pánevního dna v běžných každodenních situacích. Před přidáním této varianty cvičení je důležité mít osvojeno správné vnímání kontrakce svalů pánevního dna v koordinaci s břišní stěnou při cvičení v nižších polohách, aby nedocházelo k nežádoucímu zapojování okolních svalových skupin.



Obr. 3.6

Správná poloha pro cvičení vsedě

Aktivní pánevní dno i zpevněnou břišní stěnu držte v průběhu celého pohybu, po návratu do výchozí polohy pánevní dno zcela uvolněte.

1. **Vstávejte z lehu na zádech na lůžku přes bok do sedu a zpět.**
2. **Vstávejte ze sedu do stoje a zpět.**
3. Aktivujte břišní stěnu a pánevní dno **vsedě při všech typech kontrakcí** (pomalé, rychlé, s výdrží). Nezadržujte dech.
4. Aktivujte břišní stěnu a pánevní dno **vestoje při všech typech kontrakcí** (pomalé, rychlé, s výdrží). Nezadržujte dech.
5. **Běžné každodenní situace** (nesení a zvedání břemen, např. tašek s nákupem, úklid, chůze po schodech, kašel, smích, kýchnutí, rychlá chůze, příp. běh…)

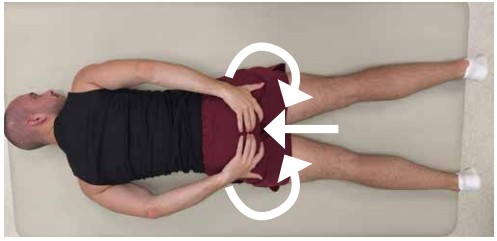
   Snažte se udržet aktivitu středu těla během dané činnosti. Při déletrvajících činnostech, např. při chůzi, aktivujte pánevní dno během výdechu a zkuste ho udržet aktivní postupně až na 5 výdechů/nádechů. Poté si odpočiňte. Chůzi trénujte denně alespoň po dobu 20 min.

Obr. 3.7
Správná poloha pro cvičení vestoje

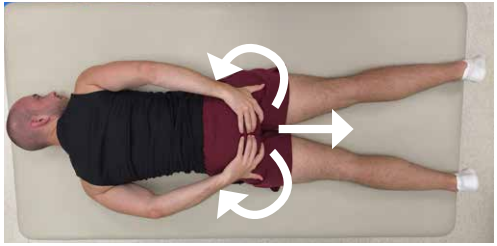
Cvik č. 6 – nácvik relaxace pánevního dna

Leh na břiše, hlava spočívá na tváři nebo na čele, dolní končetiny jsou volně položené, špičky lehce vtočené dovnitř, paty směřují ven, dlaně spočívají na hýždích, co nejblíže kostrči, případně pokud nezvládnete položit dlaně na hýždě, nechte horní končetiny volně ležet podél těla. Z této polohy aktivujte pánevní dno a slabě stáhněte půlky k sobě proti lehkému odporu dlaní s výdrží 10 vteřin. Poté se nadechněte a s výdechem povolte hýžďové svaly i pánevní dno po dobu 30 vteřin, dlaněmi napomáhejte roztažení hýžďových svalů od kostrče šikmo vzhůru směrem k hlavě.

Tento cvik provádějte vždy na začátku a na konci cvičení.



Obr. 3.8
Aktivace pánevního dna



Obr. 3.9
Relaxace pánevního dna

4. Pooperační cvičení

Před odstraněním močového katétru se zaměřte na celkovou kondici a pohyb.

1. Cvičte pohyby horních a dolních končetin do všech směrů na lůžku, vsedě i vestoje.
2. Pokud více ležíte, zaměřte se na rychlé střídání pohybů v kotnících a prstů na nohou (mačkání prstů, přitažení a propnutí špiček, kroužení v kotnících).

Po odstranění močového katétru se zahajuje cílené cvičení svalů pánevního dna, které zahrnuje všechny cviky z předoperačního cvičení. S rostoucí kondicí pánevního dna je možné cvičit jen v obtížnějších polohách. Podstatné je zaměřit se na konkrétní situace v běžném životě a v těch pánevní dno trénovat (dle typu pracovní či sportovní zátěže). Důležité je stále vnímat cílené zapojení svalů pánevního dna v koordinaci s břišní stěnou.

3. Provádějte dechová cvičení se zaměřením na prodýchání celé oblasti břicha.
4. Pokud Vám to Váš stav dovolí, choďte krátce a často po oddělení, postupně zvyšujte vzdálenost i tempo chůze.

Shrnutí doporučení

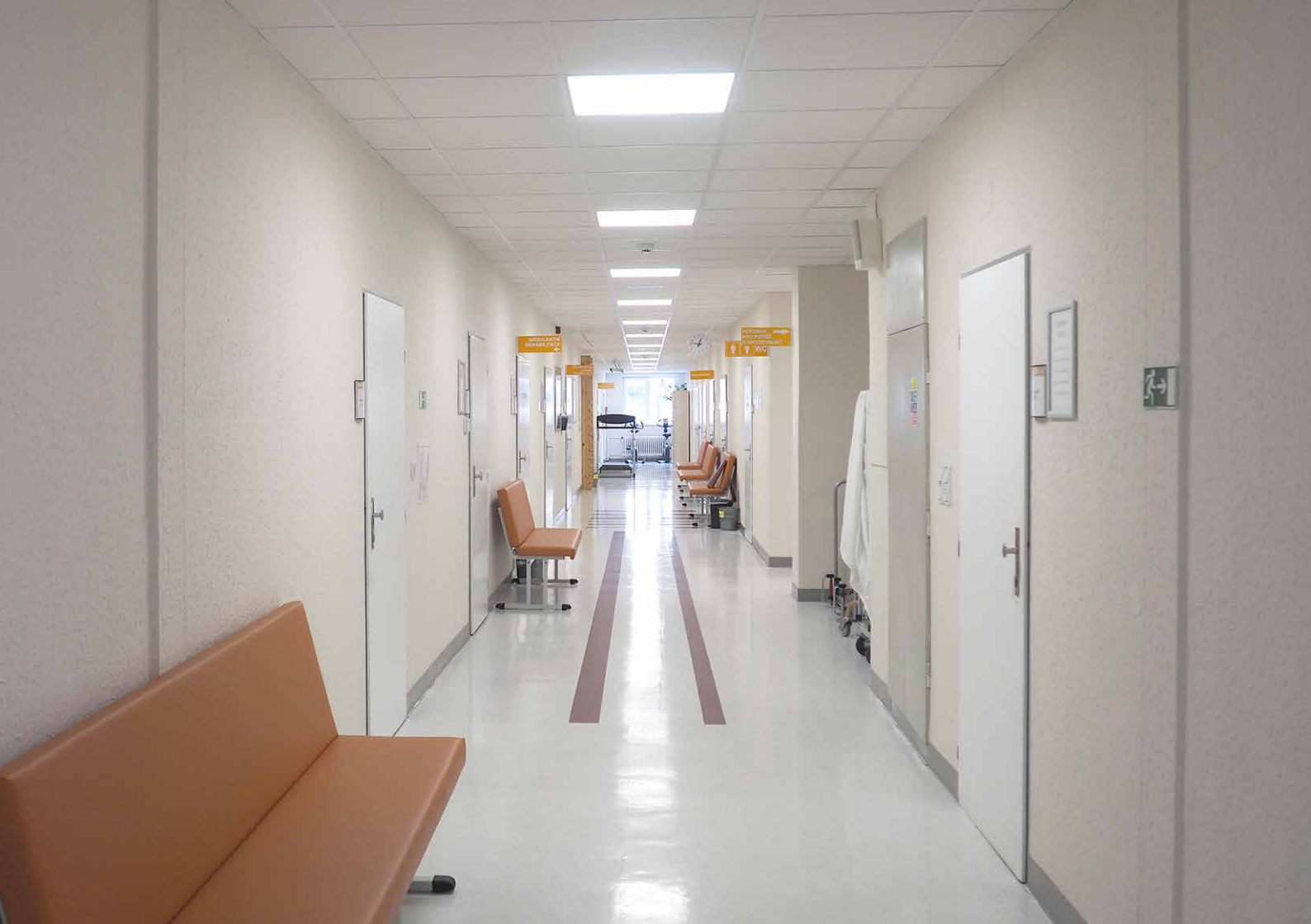
- Cvičte každý den 3–5x denně.
- Obtížnost cvičení a počet opakování volte podle aktuální kondice Vašeho pánevního dna a postupně je zvyšujte.
- Vždy je nutná aktivace svalů pánevního dna v koordinaci s břišní stěnou a dýcháním bez zapojení okolních svalových skupin. Důraz je kladen na kvalitu, teprve následně i na kvantitu.
- Střídejte různé typy kontrakcí (pomalé, rychlé, s výdrží) v různých situacích.
- Přerušení proudu moči si vyzkoušejte pouze v předoperačním období pro ověření aktivace správných svalových skupin pro následné cvičení. Po operaci a odstranění katétru cvičte tuto funkci pouze tzv. na sucho, tzn. bez močení (jinak je riziko úniku moči do oblasti anastomózy).
- Oslabené pánevní dno poznáte podle toho, že dochází k úniku moči např. při změně polohy, kašli, kýchnutí, smíchu či zvedání břemen, že máte častou a opakovanou potřebu jít na WC nebo že dochází k většímu úniku plynů či stolice.
- Správná funkce svalů pánevního dna souvisí i s celkovou kondicí, tělesnou hmotností a správným držením těla. Proto je důležité dbát na správný životní styl (pravidelná pohybová aktivita, zdravá strava, pitný režim, dostatek odpočinku a předcházení stresu). Z pohybových aktivit je doporučována jako nejvhodnější svižná chůze nebo severská chůze (150–300 min./týden) a dále rovnovážná i posilovací cvičení (2–3x týdně). S nácvikem správného držení těla a s volbou vhodných pohybových aktivit i konkrétních cvičení Vám poradí fyzioterapeut.

Kontakt pro objednání na předoperační instruktáž: **771 125 636**

Přejeme rychlé, nekomplikované hojení rány
po operaci, šťastnou cestu domů
a brzký návrat k aktivnímu životu.

kolektiv fyzioterapeutů
rehabilitačního oddělení KNL, a. s.

Poznámky



Krajská nemocnice Liberec, a.s.

Krajská nemocnice Liberec, a.s.
Husova 1430/34, 460 01 Liberec

Rehabilitační oddělení
budova B, patro S1

Platnost od: 1. 10. 2026