

Cvičení svěrače při poruchách držení moče

Pacient(tka) – jméno a příjmení:	Rodné číslo (číslo pojištěnce):
Datum narození: (není-li rodné číslo)	Kód zdravotní pojišťovny:
Adresa trvalého pobytu pacienta: (případně jiná adresa)	

A. Týden před operací

- 1) při každém močení se snažte na několik sekund přerušit proud moče a teprve potom pokračujte v močení
- 2) snažte se toto přerušení prodloužit až na 10 sekund
- 3) snažte se sevření svěrače provádět i „nasucho“, to znamená, když, odpočíváte. Sevřete svěrač během dne 50 x na 10 sekund. Cvičte v sérii 5-ti až 10-ti sevření

B. V pooperačním období:

Neurčí-li Váš lékař jinak, od 7. dne po operaci provádějte sevření svěrače „nasucho“ kolem zavedené cévky v močové trubici. Snažte se sevřit svěrač na 10 sekund nejméně 50 x za den, podobně, jak jste to nacvičil v předoperačním období. Opět cvičte v sérii 5-ti až 10-ti sevření.

C. Doporučení po vytažení cévky:

- 1) než vstanete z lůžka, vždy se nejdříve vymočte do nádoby a až potom vstávejte
- 2) při každém močení se snažte proud moče na několik sekund přerušit a teprve potom pokračujte v močení
- 3) při svých prvních pokusech se vymočít možná zjistíte, že proud moče nedokážete přerušit na delší dobu jak jednu sekundu. Snažte se postupně toto přerušení prodloužit až na 10 sekund, podobně jako před operací. Až se naučíte přerušit močení alespoň na několik sekund, provádějte sevření svěrače „nasucho“ tak, jak před operací. (Během dne, když odpočíváte v křesle nebo na lůžku, trénujte svěrač sevřením alespoň 50 x za den na 10 sekund, opět v 5-ti až 10-ti sériích.)
- 4) před každou situací, která u Vás vyvolá únik moče (kašlání, vstávání z lůžka, zvedání břemen atd.), vždy nejdříve sevřete svěrač a potom teprve začněte činnost.

Pro potřebu Vašeho ošetřujícího urologa si zaznamenejte prosím následující údaje:

- a) datum vymizení pomočování vleže
- b) datum vymizení pomočování vsedě
- c) datum vymizení pomočování vestoje
- d) datum vymizení pomočování při námaze
- e) datum obnovení plné erekce
- f) dotazy pro lékaře

Při dodržování výše uvedených zásad výrazně přispějete ke zlepšení kontinence.