

Adviezen over lichamelijke activiteiten na de incontinentie-operatie via de vagina met een bandje

Wat mag wel en wat beter niet?

	Direct na de operatie	Na 3 weken	Na 4 weken
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen	Mag 😊	Mag 😊	Mag 😊
Rustig fietsen, fietsen op hometrainer, in bad, zwemmen, auto rijden	Beter niet 😞	Mag 😊	Mag 😊
Hoge buikdruk, zwaar tillen (>10kg)*	Beter niet 😞	Beter niet 😞	Mag 😊
Seks (penetratie), tampon gebruik	Beter niet 😞	Beter niet 😞	Mag 😊
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	Beter niet 😞	Beter niet 😞	Mag 😊

* Probeer veel hoesten/niezen en persen op het toilet te beperken. Gebruik in overleg met uw huisarts bij bekende longproblemen hiervoor eventueel extra medicijnen om hoesten/niezen te voorkomen en eventueel Movicolon voor een betere ontlasting.

Na vier weken zijn er geen beperkingen meer. U mag in principe alles weer doen!