



















Adviezen over lichamelijke activiteiten na de verzakkingsoperatie via de vagina

Wat mag wel en wat beter niet?

	Direct na de operatie	Na 3 weken	Na 6 weken	Na 3 maanden
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen	Mag 	Mag 	Mag 	Mag 
Rustig fietsen, fietsen op hometrainer, in bad, zwemmen, auto rijden	Beter niet 	Mag 	Mag 	Mag 
Hoge buikdruk, zwaar tillen (>10kg)*	Beter niet 	Beter niet 	Mag 	Mag 
Seks (penetratie), tampon gebruik	Beter niet 	Beter niet 	Mag 	Mag 
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	Beter niet 	Beter niet 	Beter niet 	Mag 

* Probeer de eerste zes weken activiteiten waarbij u voor de operatie de verzakking duidelijk voelde, zoveel mogelijk te vermijden. 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 drie maanden zijn er geen beperkingen meer. U mag in principe alles weer doen!