

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!