



## Pooperacyjny trening pęcherza jelitowego

Informacja dla pacjentów po operacji wytworzenia pęcherza jelitowego

*Szanowni Państwo,*

Operacyjne wytworzenie sztucznego pęcherza jelitowego, który zastępuje u państwa prawidłowy pęcherz usunięty z powodu choroby nowotworowej, jest początkowym etapem przywrócenia sprawności dróg moczowych. Ostateczne funkcjonowanie pęcherza jelitowego będzie zależało w dużej mierze od państwa dyscypliny w przestrzeganiu zasad, opisanych w tej broszurze, które dotyczą pooperacyjnego „treningu” pęcherza jelitowego.

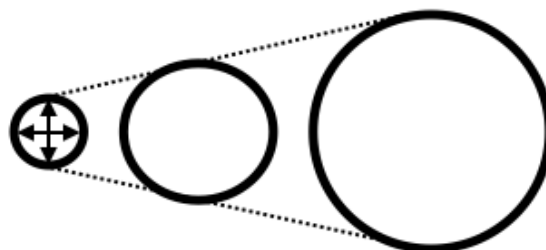
---

*Pierwsze miesiące po operacji są kluczowego dla prawidłowego wyćwiczenia pęcherza jelitowego.*

---

Po usunięciu cewnika pęcherzowego, pęcherz jelitowy nie jest od razu przygotowany do gromadzenia dużych ilości moczu. Celem treningu pęcherza jelitowego jest **stopniowe** uzyskanie pożądanej objętości i elastyczności ściany pęcherza jelitowego, tak aby mocz gromadzony był zawsze pod niskim ciśnieniem (Rys.1). Mocz powinien swobodnie spływać z nerek do pęcherza jelitowego.

Rys.1



Opróżnianie pęcherza jelitowego jest wywoływane wzrostem ciśnienia w jamie brzusznej i zależy od maksymalnego rozluźnienia mięśni dna miednicy. Pęcherz jelitowy nie pracuje pod kontrolą mózgu jak prawidłowy pęcherz, dlatego należy od nowa nauczyć się oddawać mocz i interpretować sygnały naszego organizmu. Po operacji nie będziecie państwo czuli znanego uczucia pełnego pęcherza i towarzyszącego parcia na mocz. Wypełnienie pęcherza jelitowego jest odczuwane najczęściej jako rodzaj rozpierania lub jedynie dyskomfortu w podbrzuszu (bez bólu). Intensywność tego uczucia nie zawsze zależy od stopnia wypełnienia pęcherza zastępczego. Szczególnie na początku małe objętości moczu mogą powodować wrażenie wypełnienia pęcherza jelitowego. W dalszym okresie po zabiegu, powinno się odczuwać wypełnienie pęcherza jelitowego przy objętości moczu 400-500 ml. W tym celu należy wyrobić nawyk regularnego oddawania moczu w ciągu dnia i w nocy.



---

*Celem treningu jest  
umożliwienie gromadzenia  
ok. 400-500 ml moczu tak  
aby 3-4 razy swobodnie  
oddawać mocz w ciągu dnia  
i raz nocy.*

---

Prawidłowe opróżnianie pęcherza jelitowego powinno odbywać się bez zalegania moczu. Dopuszczalna objętość zalegającego moczu wynosi ok 30 ml. Zalegający mocz zwiększa ryzyko rozwoju groźnych zakażeń układu moczowego i nasilenia zaburzeń metabolicznych. Pacjenci z pęcherzem jelitowym z uwagi na zmienianą sytuację anatomiczną są podatni na nawracające zakażenia układu moczowego. Najczęściej początkowo przebiegają one bezboleśnie. Głównym objawem jest często jedynie nieprzyjemny ostry zapach moczu. Dolegliwości bólowe występują, kiedy zakażenie wstąpi moczowodami do nerek. Zakażenia mają często charakter samo-ograniczający się i nie wymagają leczenia. W przypadku utrzymywania się nieprzyjemnego zapachu moczu przez kilka dni bez objawów typu gorączka, dreszcze ogólne osłabienie itp. zalecamy konsultację u lekarza dyżurnego z naszej Kliniki.

## **Wskazówki**

---

### *Pooperacyjny „trening” pęcherza jelitowego*

---

- ✓ Po usunięciu cewnika pęcherzowego oddawać mocz co 2 godziny w ciągu dnia, i co 3 godziny w ciągu nocy – zalecamy nastawienie budzika!!!
  - ✓ Mierzyć objętość oddanego moczu. Po 2-3 tygodniach spróbować stopniowo zwiększać odstępy podczas opróżniania pęcherza tak aby następnie uzyskać porcję wydalanego moczu w granicach 400-500ml.
- 

### *Technika opróżniania pęcherza jelitowego*

---

- ✓ - Oddawać mocz w pozycji siedzącej, z nogami opartymi o podłogę lekko rozstawionymi. Można spróbować podstawić podnóżek pod nogi, aby znajdowały w lekkim ugięciu. Ta pozycja ułatwia rozluźnienie miednicy (Rys. 2).
- ✓ Skupić się na czynności opróżniania pęcherza jelitowego i zagwarantować sobie ok. 10 min spokoju.
- ✓ Nie spieszyć się.
- ✓ Rozluźnić mięśnie miednicy i unikać parcia jak podczas oddawania stolca.



## Pooperacyjny trening pęcherza jelitowego

Informacja dla pacjentów po operacji wytworzenia pęcherza jelitowego

- ✓ Spróbować napiąć mięśnie ściany brzucha (bez parcia), w celu dodatkowego rozluźnienia mięśni miednicy
- ✓ Pochylić się do przodu uciskając obiema rękami podbrzusze tak, aby „wycisnąć” mocz z pęcherza jelitowego (Rys.3).

Rys.2



Rys.3



---

### *Trzymanie moczu (kontynencja) z pęcherzem jelitowym*

---

- ✓ Dokładne i regularnie wykonywać ćwiczenia dna miednicy (instruktarz w trakcie pobytu w Klinice) 6 sekund

skurcz 10 powtórzeń 10 razy w ciągu dnia (razem 100) i zawsze przed spontanicznym ruchem lub zmianą pozycji ciała.

- ✓ Konsultacja fizjoterapeutyczna w przypadku trudności w samodzielnym wykonywaniu ćwiczeń.
- ✓ Wyciskać zalegający mocz w cewce moczowej po opróżnieniu pęcherza jelitowego poprzez ucisk przyłożony do spodniej strony penisa.
- ✓ Zmniejszyć odstępy czasowe między opróżnieniami pęcherza jelitowego w przypadku nietrzymania moczu

---

### *Naszym wspólnym celem jest prawidłowe funkcjonowanie pęcherza jelitowego, czyli:*

---

- brak zaburzeń metabolicznych
- brak zalegania moczu
- brak zakażeń układu moczowego
- objętość pęcherza ok. 400-500 ml
- brak nietrzymania moczu
- brak zastoju moczu w górnych drogach moczowych

Z poważaniem

Kierownik Kliniki  
Urologii Ogólnej i Onkologicznej  
Prof. Tomasz Drewa