



Prostatakreft i fokus



Coloplast

Forstå prostatakreft



Mange menn vil få prostatakreft, men når det oppdages tidlig gjennom screening, kan behandlingen bli mer vellykket.

Hva er prostatakreft?

Prostatakreft er kreft i prostatakjertelen, og er den vanligste kreftformen hos menn i dag. Bare i 2020, fikk mer enn 1,4 millioner menn i verden prostatakreft.¹ Det forekommer ofte hos menn over 50 års alderen.³

Mange får prostatakreft som utvikler seg sakte, men noen typer er mer aggressive og kan spre seg raskt.²

Prostatakjertelen

Prostata er en kjertel og er en del av det mannlige reproduksjonssystemet. Den er formet som en kastanjenøtt, og ligger rett under urinblæren og foran endetarmen. Den produseres væske som gir næring til og frakter spermene som produseres i testiklene.

Prostatakjertelen omkranser urinrøret, som er kanalen som går fra urinblæren til tuppen av penis, og har som funksjon å transportere urin fra blæren.

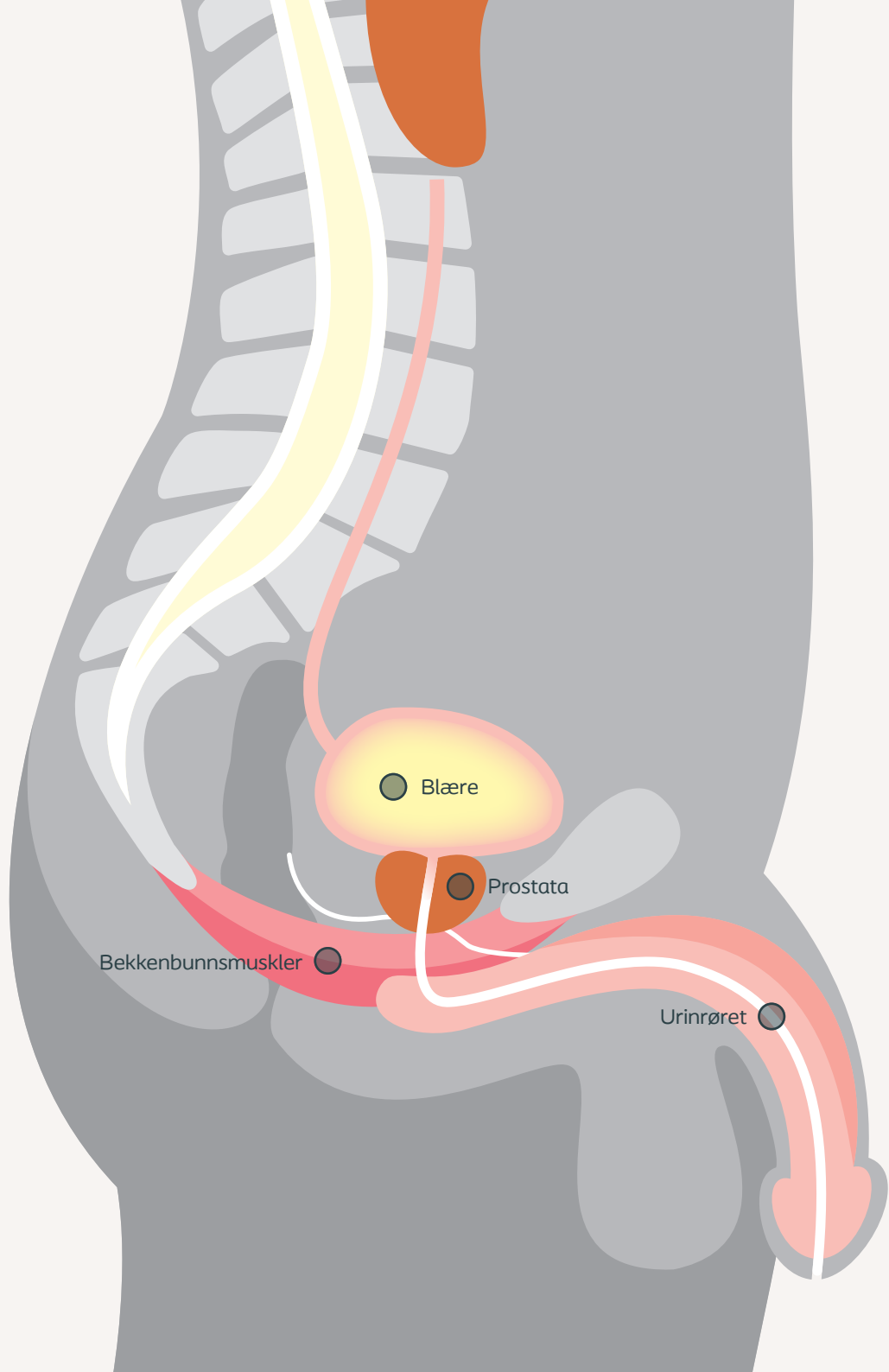
Prostata har betydning for kontinens og er koblet til urinrøret. Når prostata forstørres, for eksempel som følge av kreft, vil det øke presset på urinrøret. Det kan gjøre det vanskelig å tisse, og øker også trangen til å tisse oftere.²

Behandle prostatakreft

Ulike behandlingsalternativer er tilgjengelig for prostatakreft.⁴ Avhengig av hvert enkelt tilfelle kan behandlingen inneholde strålebehandling, hormonbehandling, kryobehandling, kjemoterapi/cellegift eller operasjon.

Radikal prostataektomi/ operativ fjerning av prostata

Den vanligste formen for operasjon ved prostatakreft er radikal prostataektomi.⁴ Det innebærer å fjerne hele prostatakjertelen og sædblæren, som er en tilhørende kjertel og også en del av reproduksjonssystemet.⁴ Fjerning av prostata, kan også innebære at man fjerner øvre del av urinrøret, den gjenværende delen blir da festet direkte til urinblæren.⁵



Blære

Prostata

Bekkenbunnsmuskler

Urinrøret



Etter operasjonen

De vanligste komplikasjonene menn opplever etter operasjonen inkluderer:⁶

Urininkontinens eller ufrivillig lekkasje

- Etter en operasjon, er det vanlig å oppleve utfordringer med å holde på urinen. Dette skyldes de uopprettelige skadene som er på den indre urin-sfinkteren som ubevisst hjelper deg å holde på urinen.²
- Den ytre urin-sfinkteren, som du kan trekke sammen frivillig, har blitt bevart, men kan også ha blitt skadet under operasjonen.⁵

Mulige endringer i seksualfunksjonen

- Operasjonen kan påvirke din evne til å få ereksjon på grunn av skader på nervene.⁶ Det er disse nervene som bidrar til at penis blir erigert.
- Selv om din lyst ikke blir påvirket, kan orgasmer blir vanskelig ettersom du ikke kan ejakulere.
- Erektile dysfunksjon er relativt vanlig. Dersom du får problemer med å få ereksjon, snakk med en urolog. Det finnes løsninger som kan hjelpe deg å gjenoppta seksuell aktivitet.





Hva kan du gjøre?

Det å utføre bekkenbunnmuskulatur trening før og etter operasjonen kan hjelpe deg å bli kontinent igjen raskere.⁸

Før operasjonen

- Noen steder anbefaler de rehabiliteringstrening før operasjonen, som for eksempel bekkenbunnmuskulatur øvelser, det kan ha positiv effekt for å bedre urinlekkasjer etter operasjonen.⁷
- Det er ikke sikkert du opplever lekkasjer, men dette er ikke noe man kan forutse før operasjonen. Legen eller sykepleieren kan henvise deg til en fysioterapeut som har erfaring i rehabilitering, de kan lære deg å kjenne bekkenbunnmuskulaturen og hvordan du kan trene de.
- Styrking av bekkenbunnmuskulaturen gjennom øvelser hjelper deg å forbedre din kontinens.⁷

Etter operasjonen

- Du må vente med å trene til de har fjernet urinkateteret.⁷ Dersom du opplever urinlekkasje, kan Conveen® Optima uridom og urinposer være til god hjelp.
- Dersom urininkontinensen vedvarer etter operasjonen,⁷ kan fysioterapeuten kanskje hjelpe deg å forbedre intensiteten i sammen-trekningene av muskulaturen gjennom dagen.
- Tilleggsoperasjon kan bli aktuelt, men dette på diskuteres med urolog på oppfølgingskonsultasjoner.



Klar for trening av bekkenbunnmuskulaturen?



Følg denne guiden for å komme i gang⁸

1. Finn bekkenbunnmuskulaturen

Uten å stramme musklene i beina, rumpa eller magen, tenk at du skal kontrollere luftavgang eller klemme av en avføring. Eller tenk deg at du er i en heis full av mennesker og føler et sterkt behov for å slippe ut luft. Hva gjør du da? Du strammer eller klemmer muskelen som er rundt endetarmen, din bekkenbunnmuskulatur. Du skal føle at endetarmen trekker seg sammen

2. Treningsprogram

En øvelse består av både å stramme og slappe av i muskelen. Det er like viktig å kontrollere når musklene strammes og når de slapper av. Sørg for å slappe helt av mellom hver muskelsammentrekning.

3. Ulike øvelser

Du vil trenge å øve på to typer av muskelsammentrekninger:

- Kort (2 sekunder): korte eller raske muskelsammentrekninger. Stram eller trekk sammen bekkenbunnmuskulaturen raskt og stramt, og slapp helt av.

- Lengre sammentrekninger: Stram eller trekk sammen bekkenbunnmuskulaturen og hold i 5-10 sekunder (stram som beskrevet), så slapper du helt av i muskelen i like lang tid.

4. Hvor kan du trene?

Disse øvelsene kan gjøres hvor som helst og når som helst. Du kan gjøre øvelsene i disse posisjonene:

- Liggende: Legg deg på ryggen, flatt eller med hode på en pute, bøy knærne og føttene litt fra hverandre. Det kan være til god hjelp å legge en pute under knærne til støtte.
- Sittende: Sitt rett på en stol med rett rygg og fast sete. Knærne litt fra hverandre, føttene flatt på gulvet eller strekk ut beina rett frem eller kryss føttene ved ankene.
- Stående: Plasser hånden på en stol for støtte, lett bøy i knærne, ha en skulderbredde mellom føttene og tærne pekende svakt utover. Du kan også lene deg mot kjøkkenbenken med lett bøy i hoftene.



5.

Vanlige feil

To vanlige feil du bør unngå:

- **Ikke** hold pusten. Pust normalt og/eller tell høyt.
- Konsentrer deg og stram kun bekkenbunnmuskulaturen. Du skal ikke stramme lår, rumpe eller mage. Dersom du føler at magen beveger seg, da bruker du disse musklene.

Tips for tiden etter hjemkomst



Hvor mye skal du drikke?

Du må drikke den anbefalte mengden vann for å forebygge dehydrering. Drikker du for lite blir urinen mer konsentrert. Mørk, konsentrert urin kan irritere blæren din og påvirke tissefrekvens og gjøre hastetrang verre.⁸



Trening

Ta det rolig og kom i gang med aktivitet gradvis. Etter 6 uker bør du være tilbake til normal rutine



Seksualliv

Etter rekreasjonstiden fra operasjonen, vil orgasme ved seksuell aktivitet fortsatt være mulig, men du vil ejakulere mindre eller ikke noe. For noen menn, vil full bedring av erektil funksjon etter radikal prostataektomi ta inntil 18 måneder.⁹ Om din erektile dysfunksjon vedvarer, ikke utsett å snakke med din urolog som kan hjelpe deg å finne en løsning.

Spørsmål? Trenger du hjelp?
Ring våre sykepleiere på telefon
22 57 50 20 eller besøk vår
hjemmeside www.coloplast.no





REFERANSER:

1. Wang L., Lu B., He M., et al. Prostate Cancer Incidence and Mortality: Global Status and Temporal Trends in 89 Countries From 2000 to 2019. 2022. Available from: www.frontiersin.org. June 2023.
2. Prostate Cancer Early Detection, Diagnosis, and Staging. American Cancer Society. Available from: www.cancer.org. June 2023.
3. Kimberley Hoyland K., Vasdev N., Abrof A., et al. Post-Radical Prostatectomy Incontinence: Etiology and Prevention. *Reviews in urology*. 2014; 16(4): 181–188.
4. Treating Prostate Cancer. American Cancer Society. Available from: www.cancer.org. June 2023.
5. Rahnama'i MS, Marcelissen T, Geavlete B, et al. Current Management of Post-radical Prostatectomy Urinary Incontinence. 2021
6. Surgery for Prostate Cancer. American Cancer Society. Available from: www.cancer.org. June 2023. Sandhu J. S., Incontinence after prostate treatment: AUA/SUFU GUIDELINE, American Urological Association. 2019.
7. Newman D. K., Office-Based Behavioral Therapy for Management of Incontinence and Other Pelvic Disorders. *Urol Clin North*. 2013; 40:613–35.
8. Prostatectomy. Mayo Clinic. Available from: www.mayoclinic.org. June 2023.

Ostomy Care ■ Continence Care ■ Wound and Skin Care ■ Interventional Urology ■ Voice and Respiratory Care

Coloplast A/S, Høtveddam 1, 3050 Humlebaek, Denmark

www.coloplast.com The Coloplast logo is a registered trademark of Coloplast A/S.
© 09-2023. All rights reserved Coloplast A/S. PM-26540

