



# **PROSTATAKREFT OG SENSKADER**

**INFORMASJONSBROSJYRE**

## Prostatakreft og senskader

Behandling av prostatakreft med operasjon og/eller stråling vil i de fleste tilfeller medføre en eller flere former for senskader. Senskadene kan være forbigående eller bli langvarige.

De mest vanlige er:

- Impotens
- Inkontinens/blæreproblemer
- Tarmproblemer
- Lymfødem

Senskader etter prostatakreft som for eksempel fatigue, og andre type senskader, vil ikke bli behandlet i denne brosjyren.



### Impotens

Etter behandling av prostatakreft opplever over 80% at de kan bli impotent. Det er viktig at man søker hjelp tidlig slik at man kommer i gang med behandling av sin impotens. Ta kontakt med din fastlege eller sexolog som finnes ved de fleste sykehus. Her kan man få resept på potensfremmende medisin, tekniske hjelpemidler, og veiledning til øvelser en kan gjøre i samarbeid med sin partner.

### Inkontinens

Etter operasjon og/eller strålebehandling ved prostatakreft kan mange oppleve å bli inkontinent for urin og/eller avføring. Noen vil gradvis få tilbake kontrollen.

Bekkenbunnstrening kan hjelpe på lekkasjeproblematikken, og det ser ut til at det kan hjelpe også for eventuelle ereksjonsproblemer.

Det finnes gode produkter som absorberende innlegg, som hjelper for både lukt og oppsamling av urin eller avføring. Disse er diskret utformet og designet for menn.

## Lymfødem

Etter operasjon og/eller strålebehandling av prostatakreft hvor man skader eller fjerner lymfer, kan man utvikle lymfødem. Lymfødem er en kronisk hevelse forårsaket av overbelastning av lymfesystemet eller nedsatt transportkapasitet for lymfevæske. Lymfødem merkes ved at huden kan endre seg og området hovner opp.

Etter prostataoperasjon sees hevelsen ofte i starten som en hevelse i kjønnsorganer, og et eller to ben. Hvis hevelsen blir stående ubehandlet, blir hevelsen langsomt omdannet til vev og forverrer seg.

Opplever du hevelser eller ubehag, er det viktig å komme raskt i gang med behandling. Norsk Fysioterapi Forbund har en egen faggruppe for fysioterapeuter med videreutdanning i Komplette fysikalsk Lymfødembehandling (KFL) som utfører lymfødembehandling- se link nedenfor. Man trenger ikke henvisning for å gå til fysioterapeut.

## Nyttige linker!

- **Norsk Lymfødem og Lipødem forbund:**  
[www.nllf.no](http://www.nllf.no) - Oversikt over fysioterapeuter med videreutdanning i Komplette fysikalsk Lymfødembehandling
- **Prostatakreftforeningen, PROFO**  
[www.prostatakreft.no](http://www.prostatakreft.no) - Informasjon om prostatakreft
- **TENA**  
[www.tenamen.no](http://www.tenamen.no) - Hjelpemidler for urinlekkasje
- **JOBST**  
[www.jobstonline.no](http://www.jobstonline.no) - Hjelpemidler for hevelser

## Hjelpemidler mot urinlekkasje

Lekkasjen er forskjellig fra mann til mann. Uansett om du opplever noen dråper nå og da, eller større lekkasjer, finnes det et produkt som kan hjelpe deg. Alle TENA Men produktene er diskrete og maskuline, og gir sikker beskyttelse mot lekkasjer.

Produktene forskrives på blå resept av legen og kan fås hos apotek og bandasjist.

Du kan bestille gratis vareprøve på [www.tenamen.no](http://www.tenamen.no)



### *Tips!* Knip hver dag!

Ved å gjøre knipeøvelser 5 minutter om dagen styrker du bekkenet og forebygger plager. Øvelsene kan du gjøre hvor som helst. Les mer på [www.tenamen.no](http://www.tenamen.no)

## Hjelpemidler mot lymfødem

Kompresjon har god effekt i behandling av lymfødem og kan tilpasses individuelle behov.

De som får diagnosen lymfødem har rett til gratis bandasjemateriale og kompresjonsmateriale, strømper, polstring mm.

Det er kun fysioterapeut med videreutdanning i KFL som kan forordne materiale som dekkes av behandlingshjelpemiddelsentralen ved ditt helseforetak.

Finn en fysioterapeut med videreutdanning i Komplette fysikalsk Lymfødembehandling i nærheten av deg ved å gå inn på [www.nllf.no](http://www.nllf.no)

