

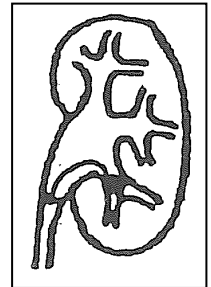
# Houdingsdrainage

## Oefeningen na de behandeling met niersteenvergruizer

Als u recent behandeld bent met de niersteenvergruizer, zijn er wat oefeningen nodig om het gruis goed uit te kunnen plassen.

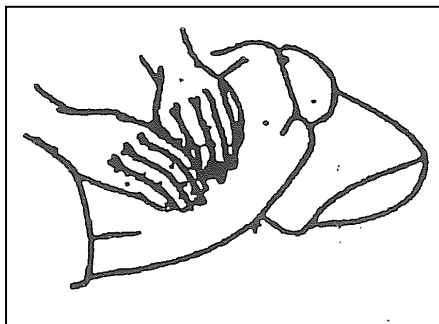
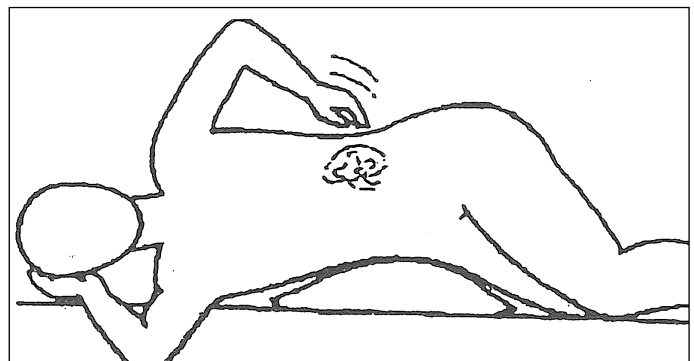
Zoals u op de tekening ziet, kunnen stenen en gruis soms moeilijk de nier verlaten omdat ze over de 'drempel' heen moeten.

Deze oefeningen helpen om het gruis te laten lozen. Deze oefeningen moet u tenminste 2x per dag doen, vaker is nog beter. Gedurende tenminste 5 minuten.



### 1. Zij-ligging

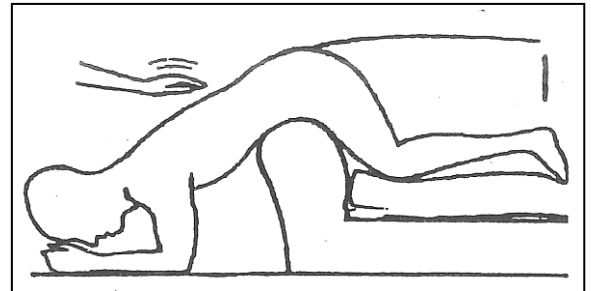
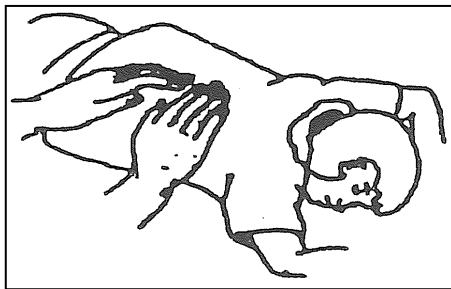
- Bij deze oefeningen ligt u op de zijde die niet behandeld is, zodat de behandelde nier boven ligt.
- Onder het bekken wordt een kussen gelegd, zodat u met het bovenlichaam enigszins naar beneden ligt (zie tekening hiernaast).
- Vervolgens klopt u (of uw partner) met 'holle handen' op de flank (zie tekening onder).



## 2. Buik-ligging

Hierbij ligt u met uw bekken op de leuning van een bank, met uw bovenlichaam naar beneden en steunt u op uw armen (zie tekening hiernaast).

Vervolgens klopt u (of uw partner) met 'holle handen' op de flank (zie tekening hieronder).



### Verder leefregels die de steenlozing bevorderen

- Veel drinken: tenminste 3 liter vocht (water) per dag. Tenzij er andere redenen zijn om uw vochtinname te beperken, bijvoorbeeld bij klolieken.
- Veel bewegen: touwtje springen, huppelen, de trap naar beneden aflopen, zwemmen, sporten.

### Tot slot

Heeft u nog vragen over de behandeling of het voorkomen van nierstenen, bespreek deze dan met uw uroloog of neem contact op met de polikliniek Urologie, ☎ (036) 868 8718.