



# Bekkenbodemozorg

Versie 23-03-2021

## Bekkenbodem, vergeet deze niet!

Adviezen voor in en na de zwangerschap.

Zwangerschap is een bijzondere gebeurtenis in uw leven. Er verandert veel in uw lichaam. Helaas kan door een bevalling schade ontstaan aan uw bekkenbodem en kan dit leiden tot klachten, zoals ongewild urineverlies, verzakkingsgevoel, ongewild verlies van ontlasting, bekkenpijn of pijn bij vrijen. Deze klachten kunnen veel hinder geven in het dagelijks leven.

Door bewustwording van de bekkenbodem, en deze zo nodig te trainen in de zwangerschap, en na de bevalling kunnen klachten verholpen of voorkomen worden.

## De bekkenbodemspieren

De bekkenbodem biedt ondersteuning aan de organen in het kleine bekken: de blaas, de endeldarm en de baarmoeder. De bekkenbodem speelt daarnaast een belangrijke rol bij het ophouden van urine en ontlasting. Ontspanning maakt plassen, ontlasten en pijnloze gemeenschap/seks mogelijk.



## Wat zijn bekkenbodemozorgklachten

- Moeite met ophouden van urine bij inspanning of bij aandrang

- Moeite met ophouden van winden of ontlasting
- Een aanhoudend gevoel van aandrang om te plassen of te ontlasten
- Een balgevoel en zwaar gevoel aan de onderkant
- Moeite met uitplassen en/of ontlasten
- Pijn in het bekken, de onderbuik, de onderrug of rond de geslachtsorganen
- Pijn bij het vrijen
- Verminderd vaginaal gevoel

## Tijdens de zwangerschap

In de zwangerschap neemt de druk op de bekkenbodemspieren toe. Dit gebeurt o.a. door het zwaarder worden van de baby. Ook worden de banden rond de bekkengewrichten elastischer. Dit maakt dat het bekken beweeglijker wordt, wat nodig is voor de bevalling. Dit kan helaas ook leiden tot bekkenklachten in de zwangerschap en na de bevalling.

Doordat de baby groeit en meer druk geeft op de blaas, kunt u eerder en vaker het gevoel ervaren te moeten plassen. Door onder andere de toegenomen druk op de blaas kan tevens ongewild urineverlies voorkomen bij lichamelijke inspanning, hoesten, tillen of niezen.

Door adequate bekkenbodemozorg kunnen bekkenbodemozorgklachten tijdens de zwangerschap of na de bevalling verminderen. Echter, het zonder

begeleiding trainen kan ook leiden tot een te hoge spanning van de bekkenbodemspieren. Dit kan ook leiden tot bekkenbodemplachten, zoals pijn.

Een stevige of goedgetrainde bekkenbodem is geen probleem bij de bevalling.

Naast de **bekkenbodemoefeningen** (zie verderop in de folder) is het ook belangrijk om enkele **leefregels** in acht te nemen.

### Leefregels

- Drink voldoende (1½ tot 2 liter per dag)
- Neem voldoende vezels voor een regelmatige stoelgang ([www.vezeltest.info](http://www.vezeltest.info))
- Ga regelmatig plassen (4 tot 6 keer per dag)
- Voorkom overgewicht en daarmee extra druk op de bekkenbodem ([www.thuisarts.nl/overgewicht](http://www.thuisarts.nl/overgewicht))
- Roken is en blijft schadelijk voor de gezondheid ([www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken](http://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken))
- Bij toiletgang
  - Neem rustig de tijd om naar het toilet te gaan
  - Ontspan de bekkenbodemspieren
  - Pers niet mee met plassen
  - Onderbreek het plassen niet
  - Kantel het bekken rustig voor- en achterwaarts en ook zijwaarts om de blaas goed te ledigen
  - Trek de bekkenbodemspieren goed aan voor het opstaan om nadruppelen te voorkomen
  - Zie ook <https://www.amphia.nl/-/media/Amphia/Folders/Urologie/3648-Plaswijzer-Defecatiewijzer.pdf>

### Het trainen van bekkenbodemspieren

Het is belangrijk is om zo vroeg mogelijk in de zwangerschap te starten met het trainen van uw bekkenbodemspieren.

Bekkenbodemspieren gebruikt u dagelijks onbewust. Doordat u uw bekkenbodemspieren niet aan de buitenkant kunt zien, is het vaak lastig voor vrouwen om hun bekkenbodemspieren te voelen en op de juiste manier aan te spannen of te ontspannen.

Met de onderstaande oefeningen kunt u de bekkenbodem trainen. Na de bevalling is dit vaak lastiger: de spieren zijn immers iets uitgerekt geweest en het gevoel is mogelijk veranderd. Daarom is het beter om juist al in de zwangerschap de bekkenbodetraining te beginnen en het spiergevoel goed te leren herkennen.

### Bekkenbodemspieren leren voelen

Belangrijk is om eerst goed de bekkenbodem te leren

voelen. Als dit lukt kunt u doorgaan met bekkenbodetraining (zie verderop in de folder).

Ga rustig op de zij liggen, een hand op je buik en adem rustig in en uit. Trek dan rustig je anus in en laat weer los.

Ga op een harde ondergrond zitten (bijv. houten bank of kruk). Doe de benen iets uit elkaar en de voeten plat op de grond.

Ga ontspannen rechtop zitten met de handen op de knieën.

Til dan de bekkenbodem van de onderlaag door de spieren rond vagina, plasbuis en anus aan te spannen.



Let goed op dat de buikspieren en de billen niet worden aangespannen. U kunt eventueel de handen onder de billen leggen.

Laat daarna de spanning weer bewust los, zonder te persen. Zo is het verschil te voelen tussen aanspannen en ontspannen van de bekkenbodem. Zorg ervoor dat u tijdens het oefenen rustig inademt en uitademt. Let ook op ontspanning in de kaak- en nekspieren.

### Na de bevalling

Tijdens een vaginale bevalling wordt de bekkenbodem extra belast. Met de juiste rust en beweging komt dit vaak weer goed. Het lichaam heeft een goed herstellvermogen. Een optimale conditie en goed gebruik van de bekkenbodem en het goed gebruik van de bekkenbodemspieren zorgt dat u sneller herstelt.. Het is heel normaal dat u na de bevalling de bekkenbodemspieren nog niet optimaal kunt gebruiken.

Tijdens de nacontrole 5- 6 weken na de bevalling wordt de conditie van de bekkenbodem besproken. Ook kan een consult bij de bekkenfysiotherapeut gewenst zijn. Dit is onder andere bij:

- Hinderlijke klachten (zie eerder)
- Verhoogd risico op bekkenbodenschade
- Leeftijd > 35 jaar
- Meer dan 3 vaginale bevallingen in de voorgeschiedenis
- Overgewicht (BMI>30) voor de zwangerschap of postpartum
- Kunstverlossing
- Totaalruptuur
- Kindsgewicht >4000 gram



Ook als u geen klachten heeft kunt u een consult bij de bekkenfysiotherapeut aanvragen.

Er is een mogelijkheid van een eenmalig consult om de conditie van uw bekkenbodemspieren te beoordelen. Geef dit aan bij het maken van de afspraak. Er zal tijdens dit consult direct inwendig onderzoek verricht worden om de bekkenbodem goed te kunnen beoordelen.

Informatie over bekkenfysiotherapie kunt u vinden op [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)

### Bekkenbodemspieren trainen

In de kraamweek kunt u weer opbouwen met het trainen van de bekkenbodemspieren te versterken. U kunt in de zwangerschap en na de bevalling de volgende oefeningen doen.

#### Oefening 1

Trek de bekkenbodemspieren rustig, op halve kracht omhoog en naar binnen (aanspannen) rond de plasbuis, vagina en anus. Probeer dit 6-8 tellen vast te houden en laat weer rustig helemaal los (ontspan minimaal 16 tellen voor de volgende aanspanning). Herhaal dit 8-12 keer. Adem tijdens de oefening rustig door. Wanneer dit nog te moeilijk is, span dan minder lang of minder vaak aan.

#### Oefening 2

Ga in kleermakerszit zitten of met je benen wat uit elkaar. Buig met een rechte rug iets voorover in de heupen. U zit dan met een licht holle rug. Hierdoor is beter de voorkant van je bekkenbodem te voelen. Doe nu de basisoefeningen. Je handen kunnen rustig op de knieën liggen, of achter je staan als lichte steun (niet op gaan leunen).



#### Oefening 3:

Ga ontspannen staan, met de benen iets uit elkaar, de knieën niet 'op slot' en de voeten wat naar buiten gedraaid. Voel met de handen of de billen ontspannen zijn en probeer ze ontspannen te houden tijdens het aanspannen van de bekkenbodemspieren.



#### Oefening 4:

Stabiliteitsoefening voor je rug en bekken. Lig op je rug, met opgetrokken knieën, je



armen langs je lichaam. Til je billen op vanuit je heupen tot je lichaam van borst tot knieën een rechte lijn maakt. 6-8 sec. vast houden en hierbij rustig doorademen. Bouw dit rustig op tot 8-12 herhalingen.

#### Belangrijk om te onthouden:

##### **Buikdrukregulatie**

Veel mensen houden hun adem in bij buikdruk verhogende momenten zoals springen en tillen. Let op dat u altijd rustig doorademt, zodat de buikdruk niet bijdraagt aan de druk op de bekkenbodem. Adem dus altijd door bij inspanning (opstaan vanuit de stoel, traplopen etc.) Span ook altijd de bekkenbodemspieren aan bij buikdruk verhogende momenten.

- Door **dagelijks** 3 series bekkenbodempieroefeningen te doen, waarbij je 6-8 tellen aanspant en 8-12 x herhalingen, kunt u de bekkenbodemspieren verstevigen. Dit helpt bekkenbodemklachten als incontinentie en verzakking nu en in de toekomst te voorkómen.
- Een juist gebruik van de bekkenbodem-, onderbuik- en rugspieren bij alle dagelijkse activiteiten zoals staan, lopen, het dragen van uw kind, gaan zitten en sporten, zal het risico op bekkenbodemklachten verminderen.
- Let de eerste 6-9 maanden erop de bekkenbodem niet te zwaar te belasten (zware dingen tillen/heftig sporten). Indien een zwaar gevoel optreedt vaginaal is de bekkenbodem mogelijk te zwaar belast. Wacht dus af met deze activiteiten of consulteer uw bekkenfysiotherapeut.

##### **Aanvullende informatie**

- In **de bekkenbodem app** (verkrijgbaar op uw smartphone) staat veel nuttige informatie
- Kijk ook op [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)
- Zoek een bekkenfysiotherapeut via [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl)
- Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?



Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Check uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is verzekerd in de basisverzekering voor 9 behandelingen, mits u niet eerder voor deze indicatie bekkenfysiotherapie ontvangen heeft. Hierop is wel uw eigen risico van toepassing.

