

Ben je net mama geworden? Hoe herstelt je bekkenbodem?

Informatie voor patiënten



Beste patiënt

Je bent net mama geworden, proficiat!

Deze brochure geeft je informatie over het herstel van je bekkenbodem en geeft een antwoord op een aantal veel gestelde vragen.

Heb je nog vragen of opmerkingen?

Schrijf ze op en breng ze mee op de dag van je volgende raadpleging. Je arts en/of de verpleegkundige beantwoordt graag je vragen.

Vriendelijke groeten

Het team van Fysiotherapie ZNA

Invloed van de zwangerschap
en de bevalling op de bekkenbodern

De bekkenbodern

Hoe activeer je de bekkenbodernspieren?

Herstel van de bekkenbodern

Tips bij toilethouding

Bekkenbodernoefeningen

Postnatale kinesitherapie

Vragen?

Contactgegevens

Invloed van de zwangerschap en de bevalling op de bekkenbodem

Een zwangerschap en bevalling hebben invloed op het benige deel van het bekken en de bekkenbodemspieren. Je kan klachten ontwikkelen zoals bijvoorbeeld ongewild urineverlies, een verzakking of pijn bij het vrijen.

Hoe zorg je ervoor dat je bekkenbodem zo goed mogelijk herstelt na de zwangerschap?

Welke oefeningen kan je doen om de bekkenbodemspieren te verstevigen? En wat kan je doen bij langdurige klachten? Lees het in deze brochure.

De bekkenbodern

De bekkenbodern bestaat uit verschillende spieren tussen je schaambeen en heiligbeen. Ze liggen rondom je plasbuis, vagina en anus. Ze vormen als het ware een hangmat die de blaas, baarmoeder en darmen ondersteunen in het bekken.



De bekkenbodern heeft 5 belangrijke functies

- Steunfunctie: het ondersteunen van de organen in het bekken om verzakkingen te voorkomen
- Sluitfunctie: het sluiten van de urinebuis en anus om ongewild verlies te voorkomen
- Ontspannende functie: het ontspannen bij urineren, stoelgang maken en seksuele betrekkingen
- Seksuele functie: het bevorderen van de seksuele beleving
- Stabiliserende functie: ze houden je bekken samen en zorgen zo voor een goede ondersteuning van je rug.

Hoe activeer je de bekkenbodemspieren?

Als je probeert je plas op te houden, voel je de voorste bekkenbodemspieren aanspannen. Als je een windje probeert op te houden voel je de achterste bekkenbodemspieren aanspannen. Probeer eens te voelen of je ze kunt sluiten en intrekken.

Herstel van de bekkenbodem

De eerste dagen na een bevalling voelt de vagina en het gebied eromheen pijnlijk en beurs aan. Het kan zijn dat je niet voelt dat je moet plassen en daardoor urine verliest. Het gevoel komt in de loop van de eerste week na de bevalling langzaam terug.

De spieren en pezen rond het bekken en de bekkenbodem hebben een maand na de bevalling ongeveer 20% van de normale sterkte. De eerste zes weken na je bevalling heeft je lichaam dus voornamelijk rust nodig om goed te kunnen herstellen. Hiernaast volgen een aantal tips om je herstel te bevorderen. Verder leren we je een aantal basisoefeningen aan om je bekkenbodemspieren te versterken.

- Probeer heffen en tillen tot een minimum te beperken (max 5kg).
- Span je bekkenbodem bewust aan bij het tillen en dragen van je baby.
- Beperk het gebruik van je buikspieren door telkens via zijligging recht te staan of te gaan liggen.
- Wissel beweging af met regelmatige rustmomenten.
- Drink voldoende en eet vezelrijk om harde stoelgang en persen te voorkomen.
- Bouw je conditie op door rustig te gaan wandelen of fietsen.
- Neem voldoende rust na lichamelijke activiteiten.
- Probeer lang staan en zware huishoudelijke taken te vermijden.

Tips bij toilethouding

Plassen

- Zit en leun met een ontspannen rug naar voor.
- Zorg dat je voeten plat op de grond staan.
- Ontspan je bekkenbodern en wacht tot de urine spontaan loopt.
- Pers nooit om te plassen. Sta eventueel even recht om dan opnieuw te gaan zitten.
- Blijf lang genoeg zitten tot de blaas leeg is.
- Probeer 5-7 keer per dag te plassen.

Stoelgang

- Zit met een ontspannen rechte rug.
- Zorg dat je knieën iets hoger liggen dan je bekken door je voeten op een voetenbankje te plaatsen.
- Ontspan je bekkenbodern en geef een lichte druk terwijl je uitademt.
- Stel aandrang niet uit en ga naar het toilet.



Bekkenbodemoefeningen

Vanaf dag drie na je bevalling kan je starten met de volgende bekkenbodemoefeningen. Probeer deze oefeningen dagelijks te herhalen. Dit gaat het gemakkelijkst wanneer je ze integreert in je dagelijkse bezigheden (bv. voor, tijdens of na het voeden van je baby of bij het tandenpoetsen).

Het doel van deze oefeningen is:

- › Het verbeteren van de kracht
- › Het verbeteren van de uithouding
- › Het verbeteren van de coördinatie

Oefening 1: kracht

1. Lig op je rug met opgetrokken benen.
2. Span je bekkenbodemspieren aan door ze te sluiten en naar binnen te trekken alsof je een windje of je plas probeert op te houden.
3. Ontspan daarna je bekkenbodem.
4. Herhaal dit 10 keer (3 keer per dag) Lukt dit in het begin niet door pijn dan stop je even en probeer je het later opnieuw.

Oefening 2: uithouding

1. Probeer je bekkenbodernspieren nu een aantal tellen aangespannen te houden.
2. Herhaal dit 10 keer na elkaar (3 keer per dag)
3. Ontspan je bekkenbodern

Oefening 3: coördinatie

Probeer bij je alledaagse activiteiten, het hoesten, niezen, lachen en heffen eerst je bekkenbodernspieren aan te spannen.

Probeer je buik-, bil- en beenspieren niet mee op te spannen en rustig te blijven ademen tijdens deze oefeningen. Het gaat er in eerste instantie niet om de spieren heel krachtig in te trekken. Het bewust aanspannen van de juiste spieren is belangrijker.

Je kunt deze oefeningen naast rugligging ook in zit of stand proberen.

Postnatale kinesitherapie

Na zes weken kan je starten met de postnatale kinesitherapie. Dit zijn negen sessies waarbij er aan de hand van nieuwe en opbouwende oefeningen de bekkenbodemspieren in combinatie met buik-, rug- en bilspieren worden getraind. Sporten kan vanaf dan gradueel worden opgebouwd.

Het is belangrijk om deze postnatale sessies te volgen bij een bekkenbodemtherapeut. Dit is een kinesitherapeut die gespecialiseerd is in bekkenbodemklachten, pre- en postnatale kinesitherapie.

Vragen?

Heb je nog vragen of bezorgdheden contacteer dan gerust een van onze kinesitherapeuten:

Dienst fysiotherapie Jan Palfijn: **03/640 27 35**

Dienst fysiotherapie Middelheim: **03/280 30 82**

Verzorg je goed!

Het kiné-team



ZNA Middelheim

Lindendreef 1
2020 Antwerpen

03 280 31 11 algemeen
03 280 30 03 raadplegingen

ZNA Jan Palfijn

Lange Bremstraat 70
2170 Merksem

03 640 21 11 algemeen
03 640 20 20 raadplegingen