

Bekkenbodemplachten tijdens en na de zwangerschap

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 bekkenbodempl en kan dit leiden tot klachten, zoals ongewild urineverlies, verzakingsgevoel, ongewild verlies van ontlasting, bekkenpijn of pijn bij vrijen. Deze klachten kunnen veel hinder geven in het dagelijks leven.

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

De bekkenbodemplspieren:

Dit is een spiergroep die de onderkant van het bekken afsluit. In de bekkenbodempl zitten openingen voor de plasbuis, de anus en de schede/ vagina.

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



Wat zijn bekkenbodemplklachten:

- 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

Door de zwangerschap neemt de druk op de bekkenbodemplspieren toe. Dit gebeurt o.a. door de groei van de baby. Ook worden de banden rond de bekkengewrichten elastischer. Dit maakt dat het bekken beweeglijker wordt, wat nodig is voor 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 ongewild urineverlies voorkomen bij lichamelijke inspanning, hoesten, tillen of niezen.

Door bekkenbodempltraining kunnen bekkenbodemplklachten tijdens de zwangerschap verminderen. Het is goed om te weten dat ook een te hoge spanning van de spieren van de bekkenbodempl klachten kan geven.

Een stevige bekkenbodempl is geen probleem bij de bevalling!

Naast de **bekkenbodemploefeningen** (zie verder in deze 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)
- Ga regelmatig plassen (4 tot 6 keer per dag)
- Voorkom overgewicht en daarmee extra druk op de bekkenbodem (www.thuisarts.nl/overgewicht)
- Roken is en blijft schadelijk voor de gezondheid (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

Het trainen van bekkenbodemspieren:

Belangrijk is om al te starten in de zwangerschap met het trainen van uw bekkenbodemspieren. Bekkenbodemspieren gebruikt u dagelijks onbewust. Bekkenbodemspieren zijn echter aan de buitenkant niet zichtbaar. Daarom is het vaak moeilijk om te voelen of u uw bekkenbodemspieren op de juiste manier aanspant en ontspant. 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 bekkenbodemtraining 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 bekkenbodemtraining (zie verder op 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 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 de bevalling en dan met name tijdens het persen komt er rek op de bekkenbodemspieren. Met de juiste rust en beweging komt dit meestal weer goed. Het lichaam heeft een goed herstelvermogen. Wel werkt een optimale conditie van de bekkenbodem en het goed gebruiken van de bekkenbodemspieren mee in het vlotter herstellen van de bekkenbodem. Het is heel normaal dat u na de bevalling de bekkenbodemspieren nog niet optimaal kunt gebruiken.

Tijdens de nacontrole 6 weken postpartum wordt de conditie van de bekkenbodem besproken. Ook kan een consult bij de bekkenfysiotherapeut geïndiceerd zijn bij:

- Hinderlijke klachten (zie eerder)
- Verhoogd risico op bekkenbodemschade
- 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 een consult bij de bekkenfysiotherapeut aanvragen
- Er is een mogelijkheid van een eenmalig consult om de conditie van uw bekkenbodemspieren te beoordelen. Geef aan dat u dit wil bij het maken van de afspraak. Er zal dan meteen ook inwendig onderzoek verricht worden.
- Informatie is te vinden op www.bekkenfysiotherapie.nl

Bekkenbodemspieren trainen:

In de kraamweek kunt u weer langzaam beginnen met oefeningen om de bekkenbodemspieren te versterken. U kunt in de zwangerschap en na de bevalling de volgende oefeningen doen.

(Basis)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 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 2:**

Ga in kleermakerszit zitten of met de 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 4:

Stabiliteitsoefening voor de rug en bekken. Lig op de rug, met opgetrokken knieën, je armen langs je lichaam. Til de billen op vanuit de heupen tot het lichaam van borst tot knieën een rechte lijn maakt. 6-8 sec. vasthouden 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 bekkenbodempieren. Adem dus altijd door bij inspanning (opstaan vanuit de stoel, traplopen etc.) Span ook altijd de bekkenbodempieren aan bij buikdruk verhogende momenten.

- Door **dagelijks** een 3 series bekkenbodempieroefeningen te doen, waarbij je 6-8 tellen aanspant en 8-12 x herhalingen, kunt u de bekkenbodempieren verstevigen. Dit helpt bekkenbodempklachten 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 bekkenbodempklachten 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
- Zoek een bekkenfysiotherapeut via www.fysiotherapie.nl

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie? Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is verzekerd in de basisverzekering voor 9 behandelingen. Hierop is wel uw eigen risico van toepassing. Tevens worden behandelingen voor kinderen tot 18 jaar vergoed uit de basisverzekering (zonder eigen risico).

Bij aanhoudende klachten valt een consult bij een bekkenbodempgynaecoloog te overwegen. Dit regelt u via de huisarts, welke een verwijzing regelt naar bekkenbodempcentrum in het Amphia.

Auteurs:

Ineke Beens 2e lijn verloskundige Amphia ziekenhuis.

Eefje Willekes 1e lijn verloskundige

Jeroen v. Bavel gynaecoloog Amphia ziekenhuis

Christel Legius Bekkenfysiotherapeut Amphia ziekenhuis.

Illustraties: Ineke Beens