

Bekkenbodemoefeningen en adviezen voor het herstel na een bevalling

Bekkenbodemcentrum

In deze folder krijgt u informatie over het functioneren van het bekken en de bekkenbodem rondom de zwangerschap met daarbij oefeningen en adviezen om het herstel na de bevalling te bevorderen.

Het bekken

Het bekken bestaat uit een ring van botstructuren, die met elkaar verbonden zijn door gewrichtsbanden. Hierbinnen liggen de blaas, baarmoeder en darmen, die ondersteund worden door de bekkenbodemspieren.

De bekkenbodem is een spierlaag onder in het bekken.

De functies van de bekkenbodem zijn:

- Het dragen van en steun geven aan de buikorganen. (de blaas, de endeldarm en bij vrouwen de baarmoeder).
- Het openen van de bekkenuitgang om goed te kunnen plassen en ontlasten.
- Het sluiten van de bekkenuitgang om urine, een windje of ontlasting te kunnen ophouden.

- Het bijdragen aan de stabiliteit van het bekken.
- De bekkenbodem heeft een belangrijke rol bij gemeenschap.



Normale anatomie

Zwangerschap en bevalling

Tijdens de zwangerschap neemt de druk op de bekkenbodem toe door de groei van de baarmoeder en het gewicht van de baby. Onder invloed van zwangerschapshormonen neemt de elasticiteit van zowel de bekkenbodem als de banden rondom het bekken toe. Dit is een natuurlijk proces om meer ruimte te creëren voor de baby, maar daardoor neemt de draagkracht van bekken en spieren wel tijdelijk af. Tijdens de persfase komt er flink wat rek te staan op de bekkenbodem, wat je kan zien als een flinke sportblessure. Zoals bij bijvoorbeeld een verzwikte enkel “verzwikt” je bekken en overrekken de bekkenbodemspieren. Maar de bekkenbodem loopt ook schade op door een knip of een scheur tijdens de bevalling.

Direct na de bevalling voelt de bekkenbodem anders aan. Het is soms ook lastig te voelen wanneer u moet plassen of ontlasten. Het ophouden van een plas of ontlasten kan dan vaak moeilijk zijn. Tevens kunt u last hebben van een zwaar drukkend gevoel in het vaginale gebied.

Net als bij een sportblessure komt dit met gedoseerde rust en geleidelijke opbouw van oefeningen en activiteit weer goed. Het lichaam heeft immers een ongelooflijk herstellvermogen.

Het kan goed zijn dat u na het oefenen of het belasten wat spierpijn voelt, maar deze pijn moet na 24 uur duidelijk afgenomen zijn. Let op: houdt de spierpijn langer aan of krijg je andere pijn dan spierpijn in de buik, de bekkenbodem of bekkenregio na de belasting? Dan is de belasting te zwaar!

Invloed op het herstel

U heeft meer kans op klachten van het bekkenbodemgebied na een bevalling als:

- u voor de zwangerschap al bekken- en of rugklachten had.
- u voor of tijdens de zwangerschap al urineverlies of verzakkingsklachten had.
- u een (sub) totaalruptuur heeft opgelopen tijdens de bevalling.
- u een kunstverlossing heeft gehad (vacuüm of tang) en/of knip.
- u langer dan 1 uur geperst heeft.

- de baby bij de geboorte zwaarder was dan 4000 gram.
- als u borstvoeding geeft is het herstel ook vertraagd door de hormonen die nog in het lichaam aanwezig zijn.
- als u slecht slaapt zal dat ook het herstel in negatieve zin beïnvloeden.

Eerste dagen na de bevalling (kraambed)

- Kom alleen uit bed om u zelf en de baby te verzorgen; probeer zo min mogelijk trap te lopen.
- Let erop dat u bij dagelijkse activiteiten zoals in en uit bed gaan, lopen en baby dragen rustig naar de buik ademt; zet de adem niet vast.
- Let op hoe u in en uit bed stapt:
 - o Uit bed: draai van uw rug naar de zij, zorg dat de benen over de rand van het bed kunnen zakken terwijl u met uw handen afzet, zodat u tot zit komt op de rand van het bed.
 - o In bed: op de rand van het bed gaan zitten. Eerst op uw zij gaan liggen en dan rustig omdraaien tot rugligging.
- Neem de tijd om te plassen en ontlasten (zie informatie bij Toiletadviezen).

Vanaf de 7e dag mag u beginnen met oefeningen voor de bekkenbodem en dwarse buikspieren (zie verderop).

10 dagen tot 6 weken na de bevalling

Het eerste herstel is ingezet en het gevoel in de bekkenbodemspieren komt weer wat terug, maar de baarmoeder is nog volop aan het slinken en u kunt nog vloeien. De trekkracht van het bindweefsel is 1 maand na de bevalling nog maar op 10-20% van de oorspronkelijke waarde.

Borstvoeding kan behoorlijk veel energie vragen. Uw belastbaarheid is nog laag.

Naast de dagelijkse oefeningen voor de bekkenbodem en buikspieren:

- schakel de bekkenbodem bewust net aan voor en tijdens buikdruk verhogende momenten, zoals hoesten en tillen;
- probeer niet zwaarder te tillen dan uw baby;
- span de dwarse buikspieren voordat u verandert van houding, zoals opstaan, gaan lopen, traplopen;
- vergroot de conditie door te gaan wandelen en fietsen.

6 weken na de bevalling

De baarmoeder is geslonken, er zijn geen nabloedingen meer en na een keizersnee of (sub)totaalruptuur is het litteken zover hersteld dat u meer mag gaan belasten.

De trekkracht van het bindweefsel daarentegen is nog steeds minder dan 50%. De bekkenbodem is daarom nog niet in staat

belasting zoals springen en hardlopen op te vangen, ook als u zich fit voelt!

Opbouw van uithoudingsvermogen van de kracht en coördinatie van de buik- en bekkenregio kan nu verder opgebouwd worden.

3 - 4 maanden na de bevalling

De basis belastbaarheid is weer een beetje op peil. Veel vrouwen gaan nu weer aan het werk. De trekkracht van het bindweefsel is nog steeds aan het herstellen. Na 9 maanden na de bevalling is de trekkracht op een niveau van 75% van de oorspronkelijke waarde. Bij een keizersnee of (sub) totaalruptuur is dat herstel nog zeker 6 weken vertraagd.

- Oefeningen kunnen verder worden opgebouwd en uitgebreid.
- Hardlopen: begin rustig met dribbelen.
- Sommigen willen nu ook graag hun sport weer oppakken. Luister goed naar het lichaam en bouw het goed op. Voor sommigen is het beter nog even te wachten.

6 - 9 maanden na de bevalling

De belastbaarheid neemt steeds meer toe. Langzaam kunt u de sport weer oppakken die u voorheen deed, maar begin met training en niet direct met competitie.

Hoe oefent u de bekkenbodemspieren?

1. Ga gemakkelijk op de rug liggen en ontspan de buik-, bil- en beenspieren. Blijf tijdens alle oefeningen rustig doorademen.
2. Concentreert u zich eerst op de anus. Trek deze in, alsof u een windje tegenhoudt en ontspan dan weer. Doe dit enkele keren in een rustig tempo en ontspan steeds goed tussendoor. Belangrijk is dat u de buik-, bil- en beenspieren ontspannen houdt tijdens de gehele oefening. Het gaat er in eerste instantie niet om de spieren heel krachtig in te trekken. Het bewust aanspannen van de juiste spier is belangrijk.
3. Concentreert u zich daarna op de sluitspier rond de plasbuis. Knijp deze dicht alsof u de plas ophoudt en ontspan weer. Sommigen vinden het juist makkelijker een plas op te houden en kunnen beter met deze oefening starten en daarna naar oefening 2 gaan.
4. Concentreert u zich nu op beide sluitspieren. Knijp ze dicht en trek de vagina en anus in (alsof u het kruis optilt van de broek) en laat dan weer rustig los. Herhaalt u deze oefeningen een aantal keren en let er goed op dat u de buik-, bil- en beenspieren niet mee laat doen.
5. Wanneer dit goed gaat, kan de duur van het aanspannen verlengd worden naar 6 tot 8 seconden. Ademt u wel goed door! Dan neemt u weer even rust en laat de spieren goed ontspannen.

6. U kunt deze oefeningen 3 keer per dag doen, tot vermoeidheid optreedt.

Belangrijk

- Adem rustig door, houdt de adem niet in.
- Maak van de oefeningen een dagelijkse routine. Als u eenmaal weet en voelt hoe de bekkenbodemspieren aangespannen kunnen worden, kunt u de oefeningen (het aan- en ontspannen van de spieren) ook tijdens het zitten en in stand doen.

Let er steeds goed op dat u de spieren ook weer voldoende ontspant.

Ga niet de hele dag oefenen!

- Probeer u op de wc de bekkenbodemspieren goed te ontspannen.
Let op uw houding: ga zitten en niet hangen boven de bril. Zet uw voeten goed op de grond en zit met een holle rug tijdens het plassen en met een bolle rug voor de ontlasting. Laat de bekkenbodemspieren los en **pers niet**. Let goed op de ademhaling. Wiebel tot slot nog even naar voren en achteren om goed uit te plassen.. Let goed op de ademhaling. Wiebel tot slot nog even naar voren en achteren om goed uit te plassen.

Buikspieroefeningen

Als u de bekkenbodemoefeningen goed uitvoert, mag u verder met lichte buikspieroefeningen, maar niet de rechte buikspieren. Doe dit steeds in combinatie met de bekkenbodemoefeningen.

Voer de oefeningen uit in rugligging met beide benen opgetrokken.

- Span eerst rustig de bekkenbodemspieren en schuif dan een voet over het bed naar het voeteneinde en terug. Dit doet u terwijl u steeds de bekkenbodemspieren vasthoudt.
- Span eerst rustig de bekkenbodemspieren aan en kantel dan het bekken naar achteren, zodat uw rug plat op de grond of het bed gedrukt wordt. Kantel dan weer terug; ook nu weer de bekkenbodemspieren vasthouden en als laatste loslaten.
- Span eerst de bekkenbodemspieren aan en til dan uw hoofd en rechterschouder een klein stukje op in de richting van de linker knie; leg weer neer en ontspan dan pas de bekkenbodemspieren.
Herhaal deze oefening met hoofd en linkerschouder in de richting van de rechter knie.

Doe deze hele oefening 3 keer per dag 15 keer.

Voorkom overbelasting

- Til zo min mogelijk zware dingen, maar als u tilt, zorgt u er dan voor dat u allereerst de bekkenbodemspieren aanspant en aangespannen houdt gedurende het tillen.
- Houd de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam.
- Adem door tijdens het bukken, buigen en krachtzetten; adem uit terwijl u iets optilt.

Ten slotte

Blijft u onzeker over het feit of u de bekkenbodemspieren op de juiste manier gebruikt of blijft u ook na het oefenen urine en/of ontlasting verliezen, neem dan contact op met uw huisarts, kraamverzorgende, verloskundige of gynaecoloog. Deze kan u zo nodig doorsturen naar een bekkenfysiotherapeut.

Ook kunt u direct een consult aanvragen bij een bekkenfysiotherapeut, zonder verwijzing.

Voor vragen of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen:

- van maandag tot en met vrijdag
- van 08.00 – 16.30 uur
- via telefoonnummer (070) 210 6482.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

100501082023