



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

**Bekkenbodetherapie
na de bevalling / keizersnede**

WELKOM

**BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

Beste patiënt

Proficiat met de geboorte van uw kindje(s) en welkom op de dienst Materniteit van het H. Hartziekenhuis Mol.

Hebt u soms moeite om uw urine op te houden? Geraakt u niet op tijd aan het toilet?

Verliest u af en toe urine bij het hoesten of niezen?

Verliest u wel eens enkele druppels bij het heffen en tillen?

Heeft u last van een zwaartegevoel in de onderbuik?

Kan u moeilijk windjes ophouden of stoelgang tegenhouden? Of moet u hevig persen om stoelgang te maken?

Deze vervelende klachten komen regelmatig voor na de bevalling en kunnen wijzen op verzwakte bekkenbodemspieren en/of een fout gebruik van deze spieren.

In deze brochure geven we wat meer uitleg en enkele tips om de bekkenbodemspieren te versterken na de bevalling of keizersnede.

Wat zijn de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodemspieren zijn de spieren die onderaan het bekken afsluiten. Ze zijn als een 'hangmat' gespannen tussen het schaambeen en het staartbeen.

Waarvoor dienen deze spieren?

De bekkenbodem heeft drie belangrijke functies:

1° Ze bieden steun aan de organen (blaas, baarmoeder, darmen) in het bekken.

2° Ze kunnen de urinebuis en de anus openen en sluiten. Door bewust deze spieren op te spannen, kunnen we voorkomen dat we ongewenst urine, stoelgang en windjes verliezen. Maar om goed te kunnen plassen en stoelgang maken, moeten we deze spieren ook kunnen ontspannen.

3° Ze hebben ook een seksuele functie.

Wat gebeurt er tijdens de zwangerschap?

Een zwangerschap en bevalling veroorzaken meestal een verzwakking van de bekkenbodem. Tijdens de zwangerschap krijg je een extra belasting op deze bekkenbodemspieren door de groei van de baby. Daarnaast zorgen hormonale veranderingen ook voor het verslappen van deze spieren. Bij een vaginale bevalling moet het kindje bijkomend langs de bekkenbodem passeren wat ervoor kan zorgen dat deze spieren worden opgerekt en een beetje gescheurd of ingeknipt zijn. Soms worden deze bekkenbodemspieren ook niet correct of niet op het goede moment gebruikt.

Een verzwakte bekkenbodem kan dan bijgevolg leiden tot:

- * Ongewild urineverlies
- * Stoelgangproblemen
- * Het verlies van stoelgang
- * Windjes niet kunnen ophouden
- * Obstipatie
- * Pijn in de onderbuik
- * Verzakking van blaas, baarmoeder of darmen
- * Pijn bij betrekkingen
- * ...

Hoe kan u deze spieren versterken?

Door een goede beheersing en coördinatie van de bekkenbodemspieren kan u voorgaande klachten beperken of zelfs vermijden. U heeft deze oefeningen aangeleerd gekregen door de bekkenbodemtherapeut, dus kan u deze spieren nu bewust op- en ontspannen. U mag deze oefeningen de dag na de bevalling of keizersnede starten en dit binnen de pijngrens.

Probeer thuis een 60-tal contracties per dag te doen (3x/dag volgende 2 oefeningen):

- * Snelkracht, 10x kort en krachtig de bekkenbodemspieren opspannen en daarna goed loslaten
- * Uithouding, 10x 10 tellen de bekkenbodemspieren aangespannen houden, blijven door ademen, daarna rustig terug ontspannen.

Probeer deze oefeningen te doen in verschillende houdingen: lig, zit en stand. Thuis kan je dit doen op elk moment dat je uitkomt, bv. in de auto voor de rode lichten, als je ergens staat te wachten, terwijl je voeding geeft aan je baby, in de zetel of in bed, kortom alle mogelijke momenten en houdingen zijn goed.

Tracht ook telkens bij volgende activiteiten (waarbij er buikdruk ontstaat) de bekkenbodemspieren aan te spannen ter preventie van urineverlies en andere mogelijke klachten: hoesten, niezen, voorwerpen tillen/heffen,...

Het dagelijks uitvoeren van deze eenvoudige oefeningen, kan de kwaliteit van de bekkenbodem op lange termijn bepalen en de klachten verminderen of voorkomen.



Enkele belangrijke tips

Eet dagelijks voldoende vezels zoals fruit en groenten, drink voldoende water om de stoelgang soepel te houden en dus onnodig persen te vermijden.

Probeer niet teveel zware gewichten te heffen en tillen na de bevalling of keizersnede.

Als u problemen heeft met deze intieme regio tijdens of na de zwangerschap, praat er dan over met uw arts. Hij/zij kan u doorverwijzen naar een gespecialiseerde kinesitherapeut.

Contact

Indien u nog vragen of opmerkingen heeft, kan u altijd terecht bij uw behandelende arts of bij de bekkenbodemtherapeut.

Bekkenbodemtherapeut H. Hartziekenhuis Mol

Eva Stul

Tel.: 014/71 26 89

e-mail: eva.stul@azmol.be

Deze brochure werd ontwikkeld door, en is eigendom van, het H. Hartziekenhuis Mol. Elke reproductie of verspreiding zonder toestemming van de eigenaar is verboden.

Datum laatste aanpassing: 2 oktober 2018

Naam auteur / verantwoordelijke: E. Stul

Kwalificaties auteur: Bekkenbodemtherapeut