

- Span je bekkenbodemspieren aan bij buikdruk verhogende momenten als niezen, lachen en bij springen en tillen. Als je dit een tijd volhoudt, dan wordt het een automatisme.
- Houd de adem niet vast tijdens inspanning maar adem rustig door.
- Zorg voor een goede stoelgang door voldoende te drinken en voldoende vezelrijk te eten. Dit voorkomt persen tijdens de ontlasting en daarmee druk op de bekkenbodem. <http://www.vezeltest.info>
- Voorkom overgewicht en daarmee extra druk op de bekkenbodem <http://www.thuisarts.nl/overgewicht>
- Roken is en blijft schadelijk voor de gezondheid. <http://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken>

Bekkenfysiotherapie

Heb je, na het lezen van deze folder nog vragen dan is het wellicht verstandig om een post partum consult bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut aan te vragen. Die is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in de buik, bekken en lage rug. Samen met jou kan de bekkenfysiotherapeut de risicofactoren en eventuele klachten in kaart brengen. Het bekken en de bekkenbodem onderzoeken, adviezen geven en indien nodig een individueel oefenschema opstellen of een behandeling starten.

Ook zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Voor vergoeding van urine-incontinentie uit de basisverzekering is bij sommige verzekeraars een verwijzing nodig naar de bekkenfysiotherapeut. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden. N.B. Deze behandelingen worden wel via het eigen risico verrekend (afgekort tot "ER" in de polis). Via de website www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

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 evenwel 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).

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de vierjarige studie fysiotherapie een driejarige Masteropleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) of in het deelregister bekkenfysiotherapie van de Stichting Keurmerk Fysiotherapie (SKF).

Correspondentieadres NVFB

A Postbus 248
3800 EA Amersfoort
T 033 467 29 00
W www.nvfb.nl
E info@nvfb.nl

Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt?
www.defysiotherapeut.com
www.bekkenfysiotherapie.nl

Uw bekkenfysiotherapeut:

Zwangerschap en bevallen; hoe is het nu met je bekkenbodem?



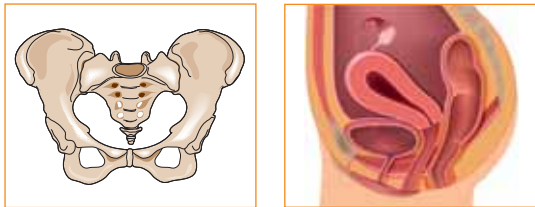
Wat gebeurt er met je bekken en bekkenbodem rondom zwangerschap en bevalling?

In deze folder krijg je informatie over het functioneren van het bekken en de bekkenbodem. Je kunt lezen welk effect zwangerschap en bevalling hebben op het bekken en het bekkenbodemgebied. En hoe je ervoor kunt zorgen dat je bekkenbodem, rug-, en buikspieren weer in conditie komen en blijven. Verder informeert de folder je over de risicofactoren die een rol spelen bij het ontwikkelen van klachten in het bekken en bekkenbodemgebied.

Bekken en de bekkenbodem

Het bekken bestaat uit twee bekkenhelften met daartussen het heiligbeen met het stuitje die samen een soort ring vormen. Er zijn drie gewrichten die deze botstukken met elkaar verbinden: twee aan de achterzijde (de SI-gewrichten) en één aan de voorzijde van het bekken (de symfyse).

voorbeeld



De onderzijde van het bekken wordt afgesloten door de bekkenbodemspieren, kortweg "de bekkenbodem" genoemd.

In het bekken liggen de bekkenorganen: blaas, baarmoeder en endeldarm. Ze worden enerzijds op hun plaats gehouden door banden die vastzitten aan het bekken. Anderzijds ondersteunt de bekkenbodem de bekkenorganen en het bekken.

De bekkenbodem moet kunnen aanspannen om urine, ontlasting en windjes te kunnen ophouden, en ontspannen om te kunnen plassen en ontlasten. Bovendien speelt de bekkenbodem een rol bij vrijen en de bevalling.

Zwangerschap

Tijdens de zwangerschap neemt de druk op de bekkenbodem toe door de groei van de baarmoeder en het gewicht van de baby. Later in de zwangerschap gaat de baby steeds meer druk uitoefenen op de blaas, waardoor je meer aandrang kunt krijgen om te plassen en vaker naar het toilet moet. Onder invloed van het zwangerschapshormoon neemt de elasticiteit van zowel de bekkenbodem als de banden rondom het bekken toe. Dit is nodig om tijdens de bevalling ruimte te maken voor de baby. Dit maakt het echter lastiger om je bekkenbodemspieren krachtig aan te spannen. Vooral tijdens lichamelijke inspanning zoals tillen en bukken, maar ook bij niezen, hoesten en lachen kan dit urineverlies tot gevolg hebben (stress-urine incontinentie). Daarnaast neemt de beweeglijkheid van de bekkenring tijdens de zwangerschap toe. Dit kan klachten veroorzaken als pijn en moeite met lang staan, lopen en zitten (voor meer informatie: zie de NVFB folder "**uw bekken beter belast bij zwangerschap**").

Bevalling

Tijdens de persfase van de bevalling komt de bekkenbodem flink op rek te staan. Dit oprekken van de bekkenbodemspieren kun je zien als een flinke sportblessure, zoals bijvoorbeeld bij een enkelverstuiking: je 'verzwikt' eigenlijk het bekken en overrekt de bekkenbodemspieren. Direct na de bevalling voelt de bekkenbodem anders aan. Het is soms lastig te voelen wanneer je moet plassen of ontlasten. Misschien kun je je urine en ontlasting nog niet goed ophouden of heb je last 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 herstelvermogen! (voor meer informatie: zie de NVFB folders "**de bekkenfysiotherapeut geeft steun en bescherming**" en "**de bekkenfysiotherapeut helpt bij ongewild urineverlies, moeilijke stoelgang en pijn bij het vrijen**").

Wanneer heb je meer kans op bekken en bekkenbodemklachten na de bevalling?

Je hebt meer kans als:

- je lage rugklachten of bekkenklachten hebt gehad vóór en tijdens de zwangerschap

- je urineverlies of verzakkingsklachten hebt gehad voor of tijdens de zwangerschap
- je een (sub) totaal ruptuur hebt opgelopen (vraag na bij je verloskundige, gynaecoloog of huisarts)
- je een vacuüm-, of tang verlossing hebt gehad
- je langer dan 1 uur geperst hebt
- de baby bij de geboorte zwaarder was dan 4000 gram

Ook wanneer je zwangerschap en bevalling probleemloos zijn verlopen is het zinvol stil te staan bij de bovengenoemde risico's. Loop je meer risico, dan is het zeker van belang dat je je bekkenbodem in goede conditie brengt en houdt, net als je algehele conditie.

Conditie van de bekkenbodem

Een goede algehele conditie is belangrijk tijdens de zwangerschap. Hoe fitter je bent, des te kleiner de kans op klachten tijdens de zwangerschap en des te vlotter het herstel na de bevalling. De bekkenbodem speelt tijdens de zwangerschap en bevalling een bijzondere rol. Het is daarom zeker zinvol om deze spieren regelmatig te trainen door middel van bekkenbodemoefeningen. Je houdt de spieren in conditie en verkleint daarmee de kans op klachten in het bekken en bekkenbodemgebied. Op deze manier zorg je voor een vlot herstel na de bevalling. Door na de bevalling regelmatig bekkenbodemoefeningen te blijven doen, verklein je de kans op klachten in de toekomst. In de menopauze neemt de kwaliteit van het steunweefsel in het lichaam in het algemeen af. Een conditioneel sterke, goed getrainde bekkenbodem verkleint ook in deze levensfase het risico op het ontstaan van klachten als urine incontinentie en verzakkingen.

Belangrijk om te onthouden

- Door dagelijks bekkenbodem oefeningen te doen kun je de bekkenbodemfunctie verbeteren en de conditie op peil houden.
- Door een juist gebruik van de bekkenbodem-, onderbuik-, en rugspieren tijdens dagelijkse activiteiten als tillen, staan, lopen, gaan zitten en sporten verklein je de kans op bekkenbodemklachten, bekkenklachten en rugklachten.