



máxima  
medisch centrum

# **Bekkenbodemplachten na de bevalling**

Informatie en oefenadviezen

Afdeling gynaecologie en verloskunde

Een zwangerschap is een bijzondere periode in uw leven. Er verandert veel in uw lichaam. Dit gaat soms ongemerkt, maar kan ook klachten geven.



De bevalling is een speciale gebeurtenis. Als gevolg van een bevalling kunnen zich bekkenbodemplachten ontwikkelen, zoals urineverlies of een verzakking. Bijna 50% van alle zwangere vrouwen heeft tijdens de zwangerschap en na de bevalling weleens last van urineverlies. Dit kan het sociale leven beïnvloeden en het hindert (onder andere) om te gaan sporten.

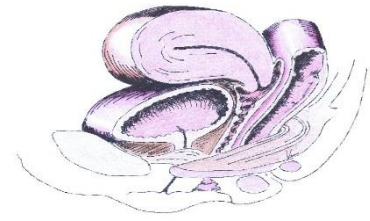
Deze bekkenbodemplachten kunt u voorkomen door intensieve bekkenbodemspiertraining 'op maat' tijdens uw zwangerschap, maar vooral ook na de bevalling. Deze folder geeft u alle informatie voor een optimale bekkenbodemplunctie tijdens de zwangerschap en daarna.

### **De bekkenbodemplpiere**

De bekkenbodemplpiere ligen onderin het bekken. Deze spiere ondersteunen uw blaas, baarmoeder en darmen en zorgen ervoor dat u controle heeft over urine, windjes en ontlasting. Door *aanspanning* van de bekkenbodemplpiere kunt u aandrang om te plassen of te ontlasten uitstellen en ongewild verlies van urine, windjes of ontlasting voorkomen. Door *ontspanning* van de bekkenbodemplpiere kunt u goed plassen, ontlasten, vrijen en bevallen. Een goede samenwerking tussen uw bekkenbodempl-, buik- en rugspiere zorgt voor stabiliteit rond uw bekken, zodat u makkelijk kunt bewegen. Een goede bekkenbodemplconditie is belangrijk om bekkenbodemplklachten te verminderen en/of te voorkomen.

## **Wat zijn bekkenbodemplachten?**

- Moeite met ophouden van urine bij lichamelijke inspanning (stress incontinentie) of bij aandrang (urge incontinentie).
- Moeite met ophouden van windjes en ontlasting.
- Een verzakkingsgevoel, een zwaar of moe gevoel in de onderbuik, een balgevoel in de vagina.
- Een verminderd vaginaal gevoel of pijnklachten bij het vrijen.
- Pijn rond het bekken, wisselend in hevigheid en plaats, maar meestal in uw onderrug, stuit, liezen of schaambeent.



## **Tijdens de zwangerschap**

Tijdens de zwangerschap neemt de druk op de bekkenbodemplachten toe door de groei van uw baby en de baarmoeder. Daarnaast worden de bekkenbodemplachten en de banden rond uw bekkengewrichten elastischer. Hierdoor wordt het moeilijk uw bekkenbodemplachten krachtig aan te spannen en neemt de beweeglijkheid van uw bekken toe. Deze veranderingen zijn nodig voor de bevalling, maar kunnen ook bekkenbodemplachten veroorzaken.

Later in de zwangerschap drukt het gewicht van uw baarmoeder op de blaas, waardoor u vaker naar het toilet moet. Door de toegenomen druk op de blaas en de verminderde kracht in uw bekkenbodemplachten kunt u meer moeite hebben om uw plas op te houden, vooral bij lichamelijke inspanning zoals hoesten of tillen.

Door tijdens de zwangerschap te letten op uw houding, een goede manier van bewegen en bekkenbodemplachtentraining gaan bekkenbodemplachten meestal na de bevalling vanzelf over.

Als u meer risico loopt op het krijgen van bekkenbodemplachten is het verstandig extra alert te zijn op uw bekkenbodem. Dit is het geval als:

- U al vóór de zwangerschap bekkenbodemplachten had, bijvoorbeeld niet goed uitplassen en/of vaak plassen.
- U regelmatig blaasontsteking heeft of last heeft van obstipatie of pijn bij het vrijen.
- U ongewild urine, windjes of ontlasting verliest.
- U een verzakingsgevoel (balgevoel in de vagina) heeft.
- Uw moeder een verzakking heeft.
- U een zware bevalling heeft gehad, bijvoorbeeld een vacuüm- of tangverlossing.
- U een totaalruptuur heeft gehad.
- U zwaar lichamelijk werk verricht (heeft).
- U overgewicht heeft (BMI > 25).

## **Na de bevalling**

Tijdens de persfase van de bevalling komen uw bekkenbodemspieren flink op rek te staan. Dit oprekken van de bekkenbodemspieren kunt u zien als een flinke sportblessure, zoals bijvoorbeeld bij een enkelverstuiking: u ‘verrekt’ eigenlijk uw bekkenbodemspieren, dit komt met rust weer goed. Het lichaam heeft immers een ongelooflijk herstellvermogen. Wel is het zo, dat hoe beter de conditie van de bekkenbodemspieren al is vóór uw bevalling, des te sneller u zult herstellen.

Een goed gebruik en een goede conditie van de bekkenbodemspieren tijdens en na de zwangerschap helpen u weer snel fit te worden en klachten te voorkomen.

## **Trainen van bekkenbodemspieren**

Start al tijdens de zwangerschap met het trainen van uw bekkenbodemspieren. Dit zijn de belangrijkste spieren om na uw bevalling te gaan trainen.

Uw bekkenbodemspieren gebruikt u dagelijks onbewust bij plassen, ontlasten en vrijen. Bekkenbodemspieren zijn echter aan de buitenkant niet zichtbaar. Daarom is het vaak moeilijk om te voelen of u uw bekkenbodemspieren op de juiste manier aan- en ontspant.



Na de bevalling is dit vaak nog lastiger: uw spieren zijn immers op rek geweest en het gevoel is mogelijk veranderd. Daarom is het beter om juist al in de zwangerschap de bekkenbodem-training te beginnen en het spiergevoel goed te leren herkennen. Hierdoor houdt u uw bekkenbodemspieren in een zo goed mogelijke conditie en houdt u betere spiercontrole.

## **Bekkenbodemspieren leren voelen**

Probeer uw bekkenbodemspieren goed te leren voelen. Als dit lukt, kunt u doorgaan met de bekkenbodemspiertraining. Na uw bevalling mag u rustig de bekkenbodem oefeningen weer gaan opbouwen, zodra u zichzelf daartoe in staat voelt.

- Ga op een harde ondergrond zitten (bijv. een stoel of krukje)
- Zet uw benen iets uit elkaar, uw voeten plat op de grond. Zit ontspannen rechtop met uw handen los op uw knieën.
- Til uw bekkenbodem op van de ondergrond door uw spieren rond uw plasbuis, vagina en anus rustig omhoog en dicht te trekken (alsof u uw plas of een windje ophoudt). Probeer niet met uw billen of buik te knijpen, het gaat om uw bekkenbodem.
- Laat daarna de spanning weer bewust los, zónder te persen. Leg eventueel uw hand tegen uw vagina om te voelen of het lukt.
- Probeer steeds goed het verschil te voelen tussen aan- en ontspannen van uw bekkenbodem.
- Adem tijdens het oefenen rustig in en uit. Let ook op ontspanning in uw kaak- en nekspieren.
- U kunt ook voor een andere houding kiezen. Zit in kruiphouding (op handen en knieën) en zak door uw armen, zodat u op uw ellebogen leunt ('puppy' houding). Houd uw knieën gespreid en uw voeten tegen elkaar, trek ondertussen rustig uw bekkenbodemspieren aan.



## **Bekkenbodemspieren trainen**

Basisoefening: trek uw bekkenbodemspieren zo krachtig mogelijk omhoog en naar binnen (aanspannen) rond uw plasbuis, vagina en anus. Probeer dit 6-8 tellen vast te houden en laat weer rustig helemaal los (ontspannen). Ontspan minimaal 16 tellen voor de volgende aanspanning. Herhaal dit 8-12 keer. Adem tijdens de oefening rustig door. Begin met minder lang of minder vaak aanspannen wanneer u dit nog te moeilijk vindt.



**Zit** in kleermakerszit of met uw benen wat uit elkaar. Buig met een rechte rug iets voorover in uw heupen. U zit dan met een licht holle rug, waardoor u meestal beter de voorkant van uw bekkenbodem kunt voelen. Doe nu de basisoefeningen. Uw handen kunnen rustig op uw knieën liggen, of achter u staan als lichte steun (niet op gaan leunen).



**Sta** ontspannen met uw benen iets uit elkaar, uw knieën niet 'op slot' en uw voeten wat naar buiten gedraaid. Voel met uw handen of uw billen ontspannen zijn en probeer ze ontspannen te houden tijdens het aanspannen van de bekkenbodemspieren.



### **Stabiliteitsoefening voor rug en bekken**

**Lig** op uw rug, met opgetrokken knieën, uw armen langs uw lichaam. Til uw billen op vanuit uw heupen tot uw lichaam van borst tot knieën een rechte lijn maakt.

Houd dit 6-8 seconden vast en adem hierbij rustig door. Bouw dit rustig op tot 8-12 herhalingen.

### **Belangrijk om te onthouden**

- Door dagelijks drie series bekkenbodemspieroefeningen (6-8 tellen aanspannen en 8-12 keer herhalen) kunt u uw bekkenbodemspieren verstevigen. Dit helpt bekkenbodemplachten als urineverlies en verzakking nu en in de toekomst te voorkomen.
- Een juist gebruik van uw bekkenbodem-, onderbuik- en rugspieren bij al uw dagelijkse activiteiten zoals staan, lopen, het dragen van uw kind, gaan zitten en sporten, zal het risico op bekkenbodemplachten verminderen.

- Span altijd uw bekkenbodemspieren aan bij buikdruk verhogende momenten zoals hoesten, niezen, springen en tillen.
- Houd nooit uw adem in bij inspanning, maar adem altijd rustig door.

### **Bekkenbodemspiertraining na de bevalling**

**0 tot 3<sup>e</sup> dag** na de bevalling. Neem voldoende (bed)rust en zorg voor voldoende ontspanning. Vermijd tillen en dragen. Zorg voor een goede soepele ontlasting en voorkom hard persen.

**4<sup>e</sup> tot 21<sup>e</sup> dag** na de bevalling. Start met rustig aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren, zonder pijn te voelen (8 keer 1-3 seconden vasthouden, 3 keer per dag). Start rustig met opbouw van de algemene conditie door wandelen en fietsen.

**3<sup>e</sup> tot 6<sup>e</sup> week** na de bevalling. Verdere opbouw van spierkracht door de bekkenbodemspieren langer vast te houden (8 keer 6-8 seconden, 3 keer per dag) en/of de bekkenbodemspieren kort en krachtig aan te spannen (8 keer 1 seconde, 3 keer per dag)

**6<sup>e</sup> week** na de bevalling: nacontrole bij de verloskundige (**invullen vragenlijst ‘Houd een oogje op de bodem’**). De bekkenbodemspieren hebben nu minder dan 50% van de oorspronkelijke spierkracht terug. Opbouw van de kracht en uithoudingsvermogen is nu noodzakelijk. Start met trainen van de schuine buikspieren en rompspieren/core training, zwemmen.

**Na 3 maanden** start met groepslessen met rug- en buikspieroefeningen, geen springvormen.

**Na 6 maanden** hervat het sporten, hardlopen en springvormen zijn weer mogelijk.

**Na 9-12 maanden** zijn de bekkenbodemspieren pas op het oude niveau terug.



## Tips

- Voorkom overgewicht, zorg voor een gezond eetpatroon: **[www.thuisarts.nl/overgewicht](http://www.thuisarts.nl/overgewicht)**
- Zorg voor een goede ontlasting door voldoende te drinken en vezelrijk te eten, dit voorkomt persen op uw bekkenbodemp: **[www.vezeltest.info](http://www.vezeltest.info)**
- Roken is en blijft schadelijk voor uw gezondheid **[www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken](http://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken)**
- Kijk voor meer informatie over bekkenzorg in Máxima Medisch Centrum op: **[www.mmc.nl/bekkenzorg](http://www.mmc.nl/bekkenzorg)**

## **Bekkenfysiotherapeut**

De bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in bekkenproblematiek rond de zwangerschap en bevalling en kan u een individueel trainingsprogramma bieden.

Er zijn veel soorten zwangerschapsbegeleiding, individueel of in groepsverband. Het is belangrijk een vorm van begeleiding te kiezen die bij u (en uw partner) past. Wilt u bewust kiezen voor een zwangerschapsbegeleiding die de nadruk legt op preventie van bekken- bodemklachten, dan kunt u terecht bij de bekkenfysiotherapeut<sup>®</sup> ([www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)) of bij een NVFB-ZwangerFit<sup>®</sup> cursus ([www.yvlo.nl](http://www.yvlo.nl)).

Voelt u zichzelf belemmert in uw dagelijks bewegen door pijn rond uw bekken, urineverlies, verlies van windjes of ontlasting, een zwaar, drukkend gevoel van onderen, weet u niet zeker of u uw bekkenbodemspieren goed traint, u een verhoogde buikdruk voldoende opvangt, bespreek dit met uw arts of verloskundige bij de nacontrole, 6 weken na uw bevalling. Hij of zij kan u verwijzen naar een bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt via ([www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)).

## **Notities**

Heeft u vragen over uw behandeling? We raden u aan ze hier op te schrijven. Zo weet u zeker dat u ze niet vergeet.

Hoe tevreden bent u over uw arts, specialist of ziekenhuis?  
Geef uw mening over MMC op ZorgkaartNederland.nl



Máxima Medisch Centrum  
[www.mmc.nl](http://www.mmc.nl)

Locatie Eindhoven:  
Ds. Th. Fliednerstraat 1  
Postbus 90 052  
5600 PD Eindhoven

Locatie Veldhoven:  
de Run 4600  
Postbus 7777  
5500 MB Veldhoven

*De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.*