

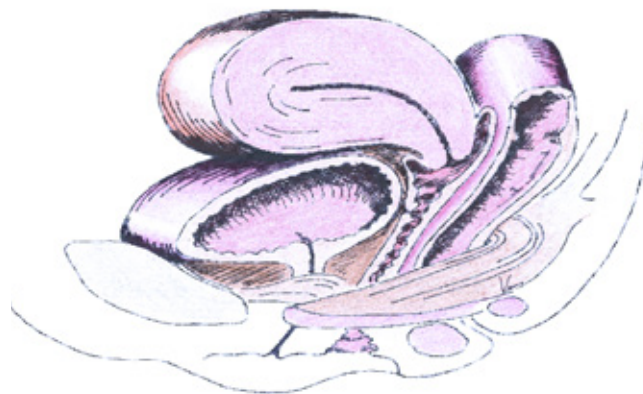
Informatiefolder

Bekkenbodemplachten – informatie en oefeningen

De bevalling is een speciale gebeurtenis. Als gevolg van een bevalling kunnen zich lichamelijke klachten ontwikkelen zoals urineverlies of een verzakking. Bijna 50% van alle zwangere vrouwen hebben tijdens hun zwangerschap en na de bevalling wel eens last van urineverlies. Urineverlies kan het sociale leven beïnvloeden, het hindert o.a. om te gaan sporten. Deze bekkenbodemplachten kun je door intensieve bekkenbodempltraining 'op maat' tijdens je zwangerschap maar vooral ook na je bevalling voorkomen. Deze folder geeft je alle informatie voor een optimale bekkenbodemplfunctie in je zwangerschap en daarna.

De bekkenbodemplspieren

De bekkenbodemplspieren liggen onderin het bekken. Zij ondersteunen je blaas, baarmoeder en darmen en zorgen ervoor dat je controle hebt over urine, windjes en ontlasting. Door *aanspanning* van je bekkenbodemplspieren kun je aandrang om te plassen of te ontlasten uitstellen en ongewild verlies van urine, windjes of ontlasting voorkomen. Door *ontspanning* van je bekkenbodemplspieren kun je goed plassen en ontlasten. Een goede samenwerking tussen je bekkenbodempl-, buik- en rugspieren zorgt voor stabiliteit rond je bekken, zodat je makkelijk kunt bewegen. Een goede bekkenbodemplconditie is belangrijk om bekkenbodemplklachten te voorkomen.



Wat zijn bekkenbodemplklachten?

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

Tijdens de zwangerschap

In je zwangerschap neemt de druk op de bekkenbodemplspieren toe door de groei van je baby in de baarmoeder. Daarnaast worden je bekkenbodemplspieren en de banden rond je bekkengewrichten in je zwangerschap elastischer. Hierdoor wordt het moeilijk je bekkenbodemplspieren krachtig aan te spannen en neemt de beweeglijkheid van je bekken toe. Deze veranderingen in spieren en banden rond je bekken zijn nodig voor de bevalling, maar kunnen ook bekkenbodemplklachten veroorzaken. Later in je zwangerschap drukt het gewicht van je baby op je blaas, waardoor je vaker naar het toilet moet.

Door de toegenomen druk op je blaas en de verminderde kracht in je bekkenbodemplspieren kun je meer moeite hebben om je plas op te houden, vooral bij lichamelijke inspanning zoals bij hoesten of tillen. Door bekkenbodempltraining, letten op je houding en een goede manier van bewegen gaan bekkenbodemplklachten meestal na de bevalling vanzelf weer over en kun je bekkenbodemplklachten voorkomen.

Als je wat meer risico loopt op het krijgen van bekkenbodemplklachten, is het verstandig extra alert te zijn op je bekkenbodempl. Dit is het geval als:

- je al vóór je zwangerschap bekkenbodemplklachten had, bijvoorbeeld niet goed uitplassen, vaak plassen
- blaasontsteking, obstipatie en pijn bij het vrijen
- je ongewild urine, windjes of ontlasting verliest
- je een verzakkingsgevoel (balgevoel in je vagina) hebt
- je moeder een verzakking heeft
- je een zware bevalling hebt gehad, bijvoorbeeld een vacuüm of tangverlossing
- je een totaalruptuur hebt gehad
- je zwaar lichamelijk werk verricht (hebt)
- je overgewicht hebt (BMI > 25).

Na de bevalling

Tijdens de persfase van je bevalling komen je bekkenbodemspieren flink op rek te staan. Dit oprekken van je bekkenbodemspieren kun je zien als een flinke sportblessure, zoals bijvoorbeeld bij een enkelverstuiking: je 'verzwikt' eigenlijk je bekkenbodemspieren, dit komt met rust weer goed. Het lichaam heeft immers een ongelofelijk herstellervermogen. Wel is het zo, dat hoe beter de conditie van je bekkenbodemspieren al is vóór je bevalling, des te sneller je zult herstellen. Een goed gebruik en een goede conditie van je bekkenbodemspieren tijdens en na je zwangerschap helpen je weer snel fit te worden en klachten te voorkomen.

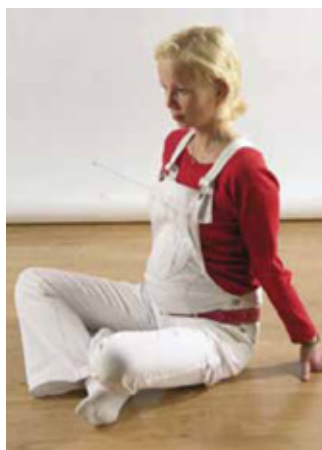
Trainen van bekkenbodemspieren

Start al tijdens de zwangerschap met het trainen van je bekkenbodemspieren. Dit zijn de belangrijkste spieren om na je bevalling te gaan trainen. Je bekkenbodemspieren gebruik je dagelijks onbewust bij plassen, ontlasten en vrijen. Bekkenbodemspieren zijn echter aan de buitenkant niet zichtbaar. Daarom is het vaak moeilijk om te voelen of je je bekkenbodemspieren op de juiste manier aan- en ontspant. Na de bevalling is dit vaak nog lastiger: je spieren zijn immers op rek geweest en het gevoel is mogelijk veranderd. Daarom is het beter om juist al in de zwangerschap de bekkenbodetraining te beginnen en het spiergevoel goed te leren herkennen. Hierdoor houd je je bekkenbodemspieren in een zo goed mogelijke conditie en houd je betere spiercontrole.

Bekkenbodemspieren leren voelen

Probeer je bekkenbodemspieren goed te leren voelen. Als dit lukt kun je doorgaan met de bekkenbodetraining. Na je bevalling mag je rustig de bekkenbodetraining weer gaan opbouwen zodra je je daartoe in staat voelt.

- Ga op een harde ondergrond zitten (krukje, houten bank).
- Met je benen iets uit elkaar, je voeten plat op de grond. Zit ontspannen rechtop met je handen los op je knieën.
- Til je bekkenbodem op van de onderlaag door je spieren rond je plasbuis, vagina en anus rustig omhoog en dicht te trekken (alsof je je plas of een windje ophoudt). Probeer niet met je billen of buik te knijpen, het gaat om je bekkenbodem!
- Laat daarna de spanning weer bewust los, zónder te persen. Leg eventueel je hand tegen je vagina.
- Probeer steeds goed het verschil te voelen tussen aan- en ontspannen van je bekkenbodem.
- Adem tijdens het oefenen rustig in en uit. *Let ook op ontspanning in je kaak- en nekspieren.*

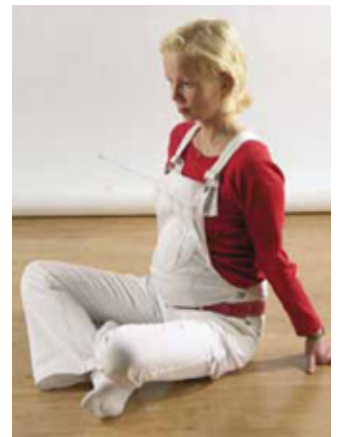


- Je kunt ook voor een andere houding kiezen. Zit in kruiphouding (op handen en knieën) en zak door je armen, zodat je op je ellebogen leunt ('puppy' houding). Houd je knieën gespreid en je voeten tegen elkaar, trek ondertussen rustig je bekkenbodemspieren aan.

Bekkenbodemspieren trainen

Basis oefening: trek je bekkenbodemspieren zo krachtig mogelijk omhoog en naar binnen (aanspannen) rond je 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 x. Adem tijdens de oefening rustig door. Begin met minder lang of minder vaak aanspannen wanneer je het nog te moeilijk vindt.

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



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





Stabiliteitsoefening voor je rug en bekken.

Lig op je rug, met opgetrokken knieën, je armen langs je lichaam. Til je billen op vanuit je heupen tot je lichaam van borst tot knieën een rechte lijn maakt. 6-8 sec. vast houden en hierbij rustig doorademen. Bouw dit rustig op tot 8-12 herhalingen.

Belangrijk om te onthouden

- Door dagelijks 3 series bekkenbodemspieroefeningen van 6-8 tellen aanspannen en 8-12 x herhalingen kun je je bekkenbodemspieren verstevigen. Dit helpt bekkenbodemplachten als incontinentie en verzakking nu en in de toekomst te voorkómen.
- Een juist gebruik van je bekkenbodem-, onderbuik- en rugspieren bij al je dagelijkse activiteiten zoals staan, lopen, het dragen van je kind, gaan zitten en sporten, zal het risico op bekkenbodemplachten verminderen.
- Span altijd je bekkenbodemspieren aan bij buikdruk verhogende momenten zoals hoesten, niezen, springen en tillen.
- Houd nooit je adem in bij inspanning, maar adem altijd rustig door.