

Fysiotherapie

# Bekkenfysiotherapie

bij een gynaecologische  
verzakingsoperatie

## De bekkenbodem

De bekkenbodem ligt, als een soort hangmatje, aan de onderkant van het bekken en bestaat uit spieren, banden en steunweefsel.

Door de bekkenbodem lopen de urinebuis, de vagina en het uiteinde van de dikke darm (rectum).



De bekkenbodemspieren en de bijbehorende zenuwen zorgen ervoor dat u de blaas, de darm en de vagina kunt afsluiten wanneer u dat wilt. Door de bekkenbodemspieren te ontspannen, kunt u plassen, poepen of gemeenschap hebben.

Als de bekkenbodem niet goed werkt, kan een verzakking (prolaps) van de organen (blaas, vagina, baarmoeder of rectum) ontstaan. Doordat de organen in de onderbuik vlak bij elkaar liggen, hebben ze invloed op elkaar. Hierdoor kunnen meerdere organen gaan verzakken en kunnen in meerdere organen klachten ontstaan. Voorbeelden hiervan zijn: urineverlies, niet goed kunnen plassen, pijn bij het plassen, ontlastings- of windjesverlies, verstopping, een zwaar gevoel in de onderbuik en pijn bij het vrijen.

Er kan dan een operatie nodig zijn.

## Bekkenfysiotherapie voor de operatie

Als uw gynaecoloog het nodig vindt, krijgt u voor de operatie een verwijzing voor bekkenfysiotherapie. U kunt dan voor de operatie al beginnen met het oefenen van de bekkenbodemspieren zodat deze spieren na de operatie de organen in de onderbuik zo goed mogelijk ondersteunen.

## Bekkenfysiotherapie na de operatie

Na de operatie komt een bekkenfysiotherapeut bij u langs.

De ontspannings- en bekkenbodemoefeningen worden dan met u doorgenomen, u krijgt adviezen voor de eerste 6 weken na de operatie en tips voor een gezonde toiletgang.

De ontspanningsoefeningen (in combinatie met een goede ademhaling) zijn belangrijk bij uw herstel, omdat ze de doorbloeding in het bekken verbeteren.

De bekkenbodemoefeningen zijn de eerste weken na de operatie vooral gericht op bewustwording en minder op het verbeteren van de spierkracht. Het oefenen bestaat uit het aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren. U kunt beginnen met oefenen na het verwijderen van de blaaskatheter.

Het is belangrijk dat u na de operatie de druk in uw buik zo laag mogelijk houdt. Door te veel belasting en druk in de onderbuik kan de wond slechter genezen en kan de operatie een minder goed resultaat hebben.

## Een gezonde toiletgang

### Algemene tips voor een gezonde toiletgang

- Ga naar het toilet bij aandrang voor ontlasting.
- Houd de plas niet te lang op, maar ga ook niet te vaak. 6 tot 8 keer plassen per dag is normaal.
- Ga bij plassen en ontlasten zitten.
- Ontspan de voeten en klem de benen niet tegen elkaar.
- Ontspan de buik, de bekkenbodem en het bilgebied.
- Het is belangrijk om bij het plassen en het ontlasten rustig door te ademen en de tijd te nemen.

### Tips bij plassen

- Ga ontspannen rechtop zitten.
- Adem rustig door naar de buik.
- Niet persen! De plas komt vanzelf.
- Eventueel ontspannen schommelen.
- Neem tijd voor het uitplassen.



## Tips bij ontlasting

- Ga ontspannen zitten met een iets ronde rug. U kunt uw voeten, als u wilt, op een voetenbankje zetten.
- Druk als dat nodig is licht, maar blijf hierbij wel doorademen.
- Als de ontlasting niet komt, maak dan 7 keer een holle/bolle rug met 'pffff' op de uitademing.



## Voedingsadviezen

- Eet 3 maaltijden per dag, 2 stuks fruit en 2 tussendoortjes met voldoende vezels.
- Gebruik vezelrijke voeding (30 tot 40 gram vezels per dag).
- Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag.

## Thuis oefenen

In de eerste 6 weken na de operatie oefent u thuis de ontspanning en de bewustwording van de bekkenbodemspieren: het voelen bewegen van de bekkenbodem. Plan 2 tot 3 keer per dag een rustmoment en doe dan de ontspanningsoefeningen.

De ontspanningsoefeningen kunnen ook meehelpen bij een betere toiletgang en het bewust aanspannen van de bekkenbodemspieren bijvoorbeeld bij hoesten, niezen en tillen (van maximaal 5 kg).

De spieren van de buik, het bilgebied en de bekkenbodem spannen in de eerste weken na de operatie meestal vanzelf wat teveel aan. Aanspannen op het juiste moment, zoals bij hoesten en niezen, kan daarom in het begin wat moeilijker gaan.

## Ontspannen en oefenen bekkenbodem

- Ga gemakkelijk liggen op een rustige plek.
- Gebruik kussens of opgerolde handdoeken ter ondersteuning en een deken voor de warmte. Voor extra gemak kunt u ook nog een pittenkussen of een warmwaterzak (beide niet te warm) gebruiken.
- Leg 1 of 2 hand(en) op uw onderbuik en voel de beweging van de buik bij het in- en uitademen. Laat uw ademhaling vrij verlopen; forceer de adembeweging niet.
- Probeer bewust uw armen, benen, hoofd en romp te ontspannen en goed contact te laten maken met de ondergrond zonder te duwen (in kussen, bank of matras).

- Na een aanspanning van een spier voelt u daarna vaak beter de ontspanning van die spier:
  1. Begin bijvoorbeeld met uw schouder- en nekspieren: duw uw hoofd of schouders in het kussen, houd dit even vast (blijf doorademen) en laat vervolgens alles heel bewust los.
  2. Druk om de beurt uw linker en rechter knieholte in een opgerolde handdoek of een kussen en ontspan dan weer helemaal.
  3. Span en ontspan uw bilspieren: knijp de billen bij elkaar laat dan weer los.

Hebt u het gevoel dat uw ademhaling rustiger is geworden? Probeer dan de bekkenbodemspieren in herhaling te bewegen:

- Span de bekkenbodemspieren 10 keer licht en kort aan en ontspan ze daarna weer zo goed mogelijk.
- Aanspannen is een gevoel van plas en winden ophouden. Belangrijk is dat u hierbij rustig blijft doorademen. Ontspannen is een gevoel van rust in het gebied van de vagina, anus en onderbuik. U kunt hierbij uw handen op uw onderbuik leggen om te voelen of uw buik meebeweegt op de ademhaling.
- Na een paar weken kunt u iets sterker en langer uw bekkenbodemspieren aanspannen.  
Let op: als het aanspannen moeilijk blijft, oefen dan in ieder geval met de ontspanning.

## **Adviezen voor de eerste 6 weken na de operatie**

Met onderstaande adviezen houdt u de druk in de buik zo laag mogelijk. Dit helpt bij een goede wondgenezing.

### **Uit en in bed gaan**

- Draai eerst op uw zij.
- Neem even rust.
- Gebruik uw handen om in een soepele beweging omhoog te komen tot u zit, terwijl u tegelijk de benen uit bed laat zakken.
- Let hierbij op doorademen!
- Bij het in bed gaan, laat u zich eerst op de zij zakken.
- Even uitrusten en vervolgens doorrollen naar de rug.
- Let weer op doorademen!

## **Bukken/tillen**

- Buig de knieën en rug licht waarbij u de billen iets naar achteren steekt. Het is belangrijk dat dit soepel gaat en niet te zwaar drukt in de onderbuik.
- Plaats de voeten iets uit elkaar. U kunt ook knielen op één knie.
- Adem hierbij door of uit, zet de adem niet vast, ook niet bij het weer omhoog komen.
- Als u tilt, til de last dan dichtbij of tegen u aan.
- Til het liefst niet van de grond af.
- Bij een slechtere conditie van de beenspieren en bij gewrichtsklachten kunt u een grijpertje gebruiken.

## **Traplopen**

- Duw uzelf vanuit de benen omhoog en gebruik de leuning alleen voor het evenwicht.
- Trek uzelf liever niet aan de trapleuning omhoog, want hierbij gebruikt u uw buikspieren en die maken de buikdruk en dus de druk op de bekkenbodem hoger.
- Adem door tijdens het traplopen.

## **Staan**

Lang staan wordt in het begin afgeraden, omdat daardoor stuwing (en daardoor weer pijn) in uw onderlichaam kan ontstaan.

## **Hoesten/niezen**

- Hoesten en niezen verhoogd de druk in de buik. Als u de knieën iets naar buiten draait en de hiel tegen elkaar aanzet, helpt dit om de druk op te vangen. Ook kunt u het hoofd opzij draaien tijdens de hoest of nies, hierdoor kunnen uw buikspieren minder krachtig aanspannen. Het actief aanspannen van de bekkenbodem helpt natuurlijk nog beter.
- U kunt ook beide handen onder de onderbuik leggen om wat te ondersteunen.

## **Seksualiteit**

De eerste 6 weken na de operatie mag u geen gemeenschap hebben.

## **Werk**

Als u zich goed voelt, kunt u licht activiteiten doen. Zware activiteiten worden in de eerste 6 weken na de operatie afgeraden. U kunt het beste met uw leidinggevende of arbo-arts overleggen wanneer u weer aan het werk kunt. Dit hangt ook af van het werk dat u doet.

## Na 6 weken

Na 6 weken kunt u meestal uw gewone leven weer oppakken en kunt u uw werkzaamheden langzaam gaan uitbreiden. U kunt weer activiteiten gaan doen waarbij de buikdruk hoger wordt, maar doe dit wel verstandig.

- Span bij activiteiten die de buikdruk verhogen, zoals bukken en tillen, altijd uw bekkenbodemspieren aan en adem rustig door.
- Span ook bij iedere hoest of nies uw bekkenbodemspieren aan. Vooral bij vaak hoesten en niezen, bukken en zwaar tillen zonder ondersteuning van de bekkenbodemspieren, is de kans groter dat u opnieuw klachten krijgt.
- Blijf zorgen voor een gezonde toiletgang. Verstopping en regelmatig hard persen kunnen uiteindelijk weer leiden tot een nieuwe verzakking.
- Als u vaak last hebt van verstopping of harde ontlasting, kunt u uw arts vragen naar een middel om de ontlasting zacht te houden.

Het kan zijn dat het nog niet goed lukt om de bekkenbodem aan te spannen en te ontspannen. Het is ook mogelijk dat u klachten hebt omdat de bekkenbodem niet goed werkt, zoals urineverlies, ontlastingsproblemen of pijn bij vrijen. Als u deze of andere bekkenbodemplachten hebt, vertel dit dan tijdens uw controleafspraak die u ongeveer 6 weken na de operatie hebt bij de gynaecoloog.

Als u weer gaat beginnen met (zwaar) lichamelijk werk waarbij het moeilijk is om de buikdruk te verminderen en de bekkenbodem oefeningen toe te passen, is het verstandig om bij om bij de bekkenfysiotherapeut langs te gaan.

## Vergoeding

Bekkenfysiotherapie valt onder de vergoeding voor fysiotherapie en wordt vergoed door de zorgverzekeraar vanuit de aanvullende verzekering. Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt, hangt af van het aanvullende pakket dat u bij uw zorgverzekeraar hebt afgesloten.

## Contact

Hebt u vragen? De afdeling Fysiotherapie is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 17:00 uur.

T: 0515 - 48 81 70.

**Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?**  
Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)