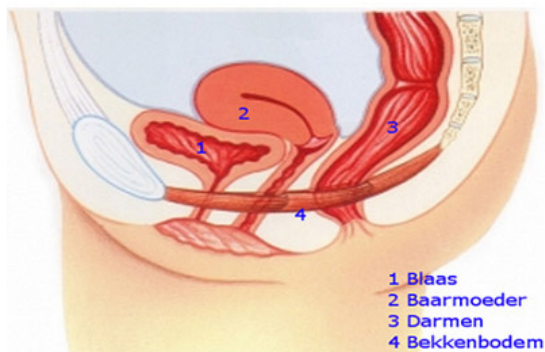


Zwangerschap en bevallen hoe is het nu met de bekkenbodembodem?

In deze folder krijgt u informatie over het bekken en de bekkenbodem en de mogelijke klachten die bij een zwangerschap en een bevalling kunnen ontstaan. Ook wordt behandeld hoe u ervoor kunt zorgen dat de bekkenbodem in conditie komt en blijft.

De bekkenbodem

De onderkant van het bekken wordt afgesloten door de bekkenbodemspieren, kortweg de bekkenbodem genoemd. In het bekken liggen de bekkenorganen: de blaas, de baarmoeder en de endeldarm. Ze worden op hun plaats gehouden door ophangbanden die vastzitten aan het bekken en door de bekkenbodem. De bekkenbodem heeft een opening voor de plasbuis, de vagina en de anus.



De bekkenbodemspieren zijn altijd een beetje aangespannen. Ze sluiten de plasbuis en de endeldarm af zonder dat u daar iets voor hoeft te doen. Op die manier houdt u urine en ontlasting op. Als u naar het toilet gaat, ontspannen deze spieren. Ook tijdens het vrijen is er ontspanning nodig van de bekkenbodem. De bekkenbodemspieren spelen ook een rol bij het bevallen en bij het stabiliseren van het bekken en de lage rug.

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 u meer aandrang kunt krijgen om te plassen en vaker naar het toilet moet.

Door het zwangerschapshormoon neemt de elasticiteit van de bekkenbodem en de banden rondom het bekken toe. Dit is nodig om tijdens de bevalling ruimte te maken voor de baby, maar dit maakt het lastiger om de 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 (inspanningsincontinentie). Daarnaast neemt de beweeglijkheid van het bekken tijdens de zwangerschap toe. Dit kan klachten veroorzaken als pijn en moeite met lang staan, lopen en zitten.

Bevalling

Tijdens de persfase van de bevalling komt de bekkenbodem flink op rek te staan. Dit oprekken van de bekkenbodemspieren kunt u zien als een flinke sportblessure, zoals bijvoorbeeld bij een enkelverstuiking. U 'verzwikt' eigenlijk het bekken en overrekt de bekkenbodemspieren. Direct na de bevalling voelt de bekkenbodem anders aan. U voelt soms niet goed wanneer u moet plassen of poepen. Misschien kunt u uw urine en ontlasting nog niet goed ophouden of hebt u last van een zwaar, drukkend gevoel in het vaginale gebied. Net als bij een sportblessure komt dit met een afwisseling van rust en geleidelijke opbouw van oefeningen en activiteit weer goed. Het lichaam heeft een ongelofelijk herstelvermogen.

Conditie van de bekkenbodem

Een goede conditie is belangrijk tijdens de zwangerschap. Hoe fitter u bent, hoe kleiner de kans op klachten tijdens de zwangerschap en hoe vlotter het herstel na de bevalling. Het is daarom zinvol om de bekkenbodem regelmatig te trainen door middel van bekkenbodemoefeningen. U houdt de spieren in conditie en verkleint daarmee de kans op klachten in het bekken en in het bekkenbodemgebied. Op deze manier zorgt u voor een vlot herstel na de bevalling.

Door na de bevalling regelmatig bekkenbodemoefeningen te blijven doen, zowel aanspannen als goed ontspannen, verkleint u de kans op klachten in de toekomst.

Wanneer naar de bekkenfysiotherapeut

De bekkenbodem heeft na de bevalling wat tijd nodig om te herstellen. Bij onderstaande klachten is het verstandig om een geregistreerd bekkenfysiotherapeut te bezoeken:

- Urineverlies.
- Vaker moeten plassen.
- Ontlastingsverlies.
- Obstipatie (verstopping).
- Verzakkingsklachten (zwaar gevoel in de onderbuik of rond de vagina).
- Pijn in de onderbuik, in de bekkenbodem, rond de anus of de geslachtsdelen.
- Bekkenpijn en lage rugpijn.
- Seksuele problemen, zoals pijn bij het vrijen.

De bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in de buik, het bekken en de lage rug. Samen met u kan de bekkenfysiotherapeut de risicofactoren en eventuele klachten in kaart brengen, het bekken en de bekkenbodem onderzoeken en adviezen geven. Als dat nodig is, wordt een individueel oefenschema opgesteld of een behandeling gestart. Zie ook de folder: Bekkenfysiotherapie in Friesland en de Noordoostpolder.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering. Raadpleeg uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is verzekerd vanuit de basisverzekering voor 9 behandelingen. Hierop is wel uw eigen risico van toepassing.

Bron: NVFB

Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek

Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord

Vissersburen 17
8531 EB Lemmer

Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek

Telefoon
0515 - 48 88 88

www.mijnantonius.nl

22-03-2019