

**Fysiotherapie**

## **(Sub)totaalruptuur**

leefregels, oefeningen en bekkenfysiotherapie



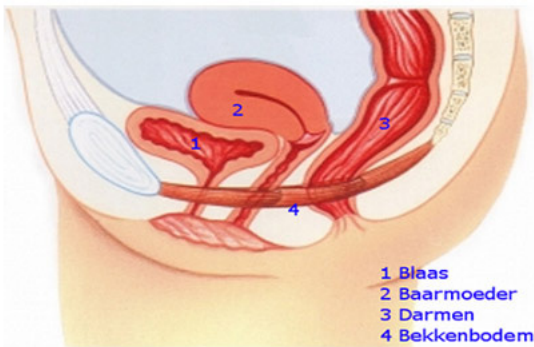


Deze folder geeft u informatie over de (sub)totaalruptuur en adviezen en oefeningen voor het herstel.

Tijdens de bevalling komt de baby langs de bekkenbodemspieren. Deze spierlaag wordt daarbij flink opgerekt, waarbij de huid en slijmvlies kunnen uitscheuren. Soms tot ver in de spierlaag in de richting van de anus of zelfs door de anus heen. Dat wordt een subtotaal- of een totaalruptuur genoemd. Een (sub)totaalruptuur moet altijd worden gehecht.

## De bekkenbodem

De bekkenbodemspieren liggen als een soort hangmatje onder in het bekken. Door deze spieren lopen 3 uitgangen: aan de achterkant de anus, tussenin de vagina en aan de voorkant de plasbuis.



De bekkenbodemspieren:

- Ondersteunen de bekkenorganen (blaas, baarmoeder en darmen).
- Moeten goed kunnen aanspannen om de urine, ontlasting en windjes te kunnen ophouden.
- Moeten goed kunnen ontspannen om te kunnen plassen, poepen en vrijen.

## Klachten na een (sub)totaalruptuur

Als de bekkenbodemspieren zijn ingescheurd en weer gehecht zijn, werken ze minder goed. Dat kan klachten geven zoals:

- Een verminderd gevoel in het onderlichaam (kort na de bevalling).
- Een gevoel van verzakking.
- Windjes of ontlasting niet goed kunnen ophouden.
- Moeite met het ophouden van urine.
- Pijn bij het vrijen.

# Adviezen voor een goed herstel

## Rust

De eerste dagen na de bevalling hebben zowel uw bekken als uw bekkenbodem rust nodig. Probeer veel te liggen, afgewisseld met kleine stukjes lopen en zitten. Sta niet te lang achter elkaar. Uw lichaam geeft aan wat u kunt.

## Hechtingen

- Tegen pijn en zwelling rond de hechtingen kan een 'koude pakking' helpen, bijvoorbeeld een bevroren nat maandverband in een washandje. Koel niet langer dan 10 to 15 minuten om bevroering te voorkomen.
- Plassen kan een branderig gevoel geven. Spoelen met een kan lauw water kan het plassen minder pijnlijk maken. Ook plassen onder de douche en spoelen met de douchekop kan tijdelijk een goede oplossing zijn.
- Probeer de ontlasting vanzelf te laten komen door goed te ontspannen en pers eventueel voorzichtig mee. U krijgt extra vezelzakjes om de ontlasting zachter te maken en de stoelgang makkelijker te laten verlopen.
- Zitten op een stoel of bank kan het beste op een stevige zitting en zo ontspannen mogelijk. Bouw het zitten rustig op van kort naar steeds langer.

## Buikdruk

Door te veel belasting en druk in de onderbuik kan de wond minder goed genezen en kunnen er meer bekkenbodemplachten ontstaan. Voorkom de eerste 6 weken na de bevalling daarom zoveel mogelijk dat er druk in de buik ontstaat. Til, duw of trek niet te zwaar. Als dit toch noodzakelijk is, zet dan de ademhaling niet vast maar adem uit tijdens de inspanning. Houd de ontlasting zacht zodat u op toilet niet hard hoeft te persen.

## Algemene tips voor een gezonde toiletgang

- Ga naar het toilet bij aandrang voor ontlasting, houdt het niet te lang op.
- Houd ook plas niet te lang op, maar ga ook niet te vaak plassen, elke 2 tot 3 uur is normaal.
- Ga bij plassen en ontlasten zitten.
- Ontspan de voeten en klem de benen niet tegen elkaar aan (gebruik eventueel een voetenbankje).
- 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.
- Dep of veeg van de vagina richting de anus en niet andersom.

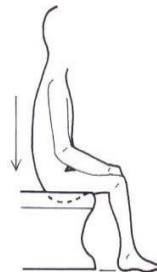
### Tips voor plassen

- 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 voor ontlasten

- Ga ontspannen onderuit zitten met een iets ronde rug. Zet de voeten eventueel op een voetenbankje.
- Druk eventueel lichtjes maar blijf hierbij wel doorademen.
- Als de ontlasting niet komt, maak dan 7 keer een holle/bolle rug met 'pffff' op de uitademing.



### Voedingsadviezen voor een gezonde toiletgang

- 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.

### Het oefenen van de bekkenbodemspieren

Klachten na een (sub)totaalruptuur kunnen direct na de bevalling ontstaan, maar soms ook pas op latere leeftijd. Om klachten zoveel mogelijk te voorkomen, is het belangrijk de bekkenbodem te versterken. Daarom zijn hieronder een aantal bekkenbodemoefeningen beschreven.

- U spant de juiste spieren aan door te doen alsof u een windje tegenhoudt of door uw vagina te 'sluiten'.
- U kunt liggend of zittend oefenen, maar oefen niet op het toilet.
- Blijf tijdens het oefenen doorademen, zet de ademhaling niet vast.
- Let erop dat u uw buik, billen of schouders niet aanspant bij het oefenen.
- Neem de tijd om de spieren tussendoor en na het oefenen weer goed te ontspannen.

U kunt met de oefeningen beginnen zodra de wond niet of nauwelijks meer pijnlijk is.

- Begin met oefening 1. Na 6 weken kunt u daarbij ook de oefeningen 2, 3 en 4 doen.
- De fysiotherapeut informeert u over hoe vaak per dag u de oefeningen kunt doen.

### **Oefening 1: aanspannen en ontspannen**

*Span de bekkenbodemspieren 1 tel aan en ontspan ze 4 tellen.*

*Herhaal dit 10 keer.*

Het ontspannen is minstens zo belangrijk als het aanspannen. Een bekkenbodem kan krachtiger aanspannen vanuit een ontspannen toestand. Als uw spieren moe worden, hebt u vaak minder controle over het aanspannen en loslaten. U kunt dan beter stoppen en het een paar uur later nog eens proberen. Liggend is de oefening meestal het makkelijkst, zittend iets moeilijker en staand het moeilijkst.

### **Oefening 2: langer aanspannen**

*Zie oefening 1, maar houdt de bekkenbodemspieren nu langer aangespannen.*

*Herhaal dit 6 keer.*

Probeer goed door te ademen en blijf bewust ontspannen na elke aanspanning. Bij hoesten, niezen, tillen en dragen kunt u proberen uw bekkenbodemspieren in te schakelen.

### **Oefening 3: 'knipogen'**

Als u weer wat controle krijgt over uw bekkenbodemspieren, kunt u proberen ze snel aan te spannen en weer los te laten: u 'knipoogt' dan als het ware met uw bekkenbodemspieren.

*Herhaal dit 10 keer.*

### **Oefening 4: liftoefening**

Span de bekkenbodem in 3 stappen aan.

- Stap 1: span een klein beetje aan, ongeveer 40%.
- Stap 2: span iets harder aan, ongeveer 70%.
- Stap 3: span nog harder aan, 100%
- Probeer de bekkenbodem weer in één keer helemaal te ontspannen.

*Herhaal dit 10 keer.*

## **Bekkenfysiotherapie**

Wij raden u aan om ongeveer 6 weken na de bevalling een afspraak te maken met een bekkenfysiotherapeut. Als u daarvoor vragen en/of klachten hebt, kan dat natuurlijk ook eerder.

Deze gespecialiseerde fysiotherapeut kan uw herstel beoordelen en u hierbij, als dat nodig is, verder begeleiden.

U vindt een bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt via

[www.defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut](http://www.defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut)

## **Contact**

Hebt u nog vragen? Neem dan gerust contact op met de afdeling Fysiotherapie. De afdeling is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 8:30 en 17:00 uur.

**T:** 0515 - 48 81 70.

**Antonius Ziekenhuis**

Bolswarderbaan 1, Sneek

T 0515 - 48 88 88

Urkerweg 4, Emmeloord

T 0527 - 62 04 60

Urkerweg 1, Emmeloord

T 0527 - 48 87 77

**Thuiszorg Zuidwest Friesland**

Bolswarderbaan 3, Sneek

T 0515 - 46 11 00

**[www.mijnantonius.nl](http://www.mijnantonius.nl)**