

Belangrijke tips

We geven u in deze folder graag enkele belangrijke tips mee:

- Eet dagelijks voldoende **vezels**, zoals fruit en groenten, en drink anderhalve liter water om de stoelgang soepel te maken en onnodig persen te vermijden.
- Denk aan uw **houding** tijdens het zitten, staan en wandelen. Maak u groot. Een doorgezakte houding verhoogt de druk op de bekkenbodem.
- Probeer niet teveel **zware gewichten** te heffen en tillen na de bevalling.
- Laat u snel verzorgen als u een aandoening aan de **luchtwegen** oploopt. Hoesten veroorzaakt een sterke belasting op de bekkenbodem.
- **Oefen dagelijks** de bekkenbodemspieren. U mag de spieren gerust 40 tot 60 maal per dag opspannen. Oefen de eerste keer liefst onder begeleiding van een gespecialiseerde bekkenbodemtherapeut. U zou een binnenwaartse beweging en een sluitbeweging moeten voelen. Adem rustig tijdens de oefeningen en laat ook uw benen en buik rusten. Ze moeten niet meewerken.
- Blijf de bekkenbodemspieroefeningen drie tot zes maanden na de bevalling dagelijks **volhouden** en **herhaal** ze liefst uw hele leven lang af en toe eens.
- Als u **problemen** hebt met deze intieme regio tijdens of na de zwangerschap, **praat** er dan over met uw arts. Die kan u doorverwijzen naar een gespecialiseerde kinesitherapeut.

De boodschap is duidelijk: spreek erover met uw gynaecoloog, vroedvrouw of bekkenbodemspecialist en oefen de bekkenbodemspieren!

Contact

Klein Bekken Therapeuten UZA

Afspraken

tel. 03 821 46 99

Team

Coördinator

- Prof. dr. Alexandra Vermandel

Bekkenbodemtherapeuten

- Joëlle Roenen
- Tinne Van Aggelpoel
- Hedwig Neels

The Pelvic Floor

Met dit online platform willen we vanuit onze expertengroep "Women's Pelvic Health Antwerp" hapklare informatie over bekkenbodemp Problemen bieden aan mama's en hun entourage en het taboe écht helpen doorbreken.



The Pelvic Floor
WELKOM OP DE VLOER

Meer te weten komen?
thepelvicfloor.be

Universiteit Antwerpen

Volg [@thepelvicfloor](https://www.facebook.com/thepelvicfloor) via facebook  en instagram 

UZA / Drie Eikenstraat 655 / 2650 Edegem

Tel +32 3 821 30 00 / www.uza.be

Volg ons op facebook  en twitter 



Het UZA draagt het JCI-label voor veilige en kwaliteitsvolle zorg.



Koningin Mathilde
Moeder- en kindcentrum



Informatiebrochure voor patiënten

Bekkenbodemtherapie na de bevalling



© UZA, oktober 2020. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming. Materieel 224370

Beste patiënt,

Welkom in het UZA op de dienst materniteit.

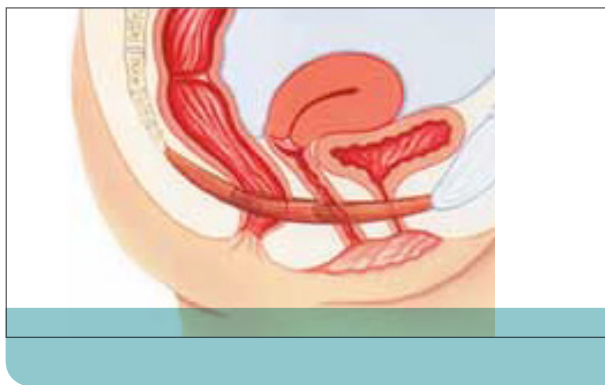
- Hebt u soms moeite om uw urine op te houden? Geraakt u niet op tijd aan het toilet?
- Verliest u af en toe urine bij hoesten en niezen?
- Verliest u wel eens enkele druppels bij het heffen en tillen? Heeft u last van een zwaartegevoel in de onderbuik?
- Kan u moeilijk windjes ophouden of stoelgang tegenhouden? Of moet u hevig persen om stoelgang te maken?

Deze vervelende klachten komen regelmatig voor na de bevalling en kunnen wijzen op verzwakte bekkenbodemspieren of een fout gebruik van deze spieren.

In deze folder geven we enkele tips om de bekkenbodemspieren te versterken na de bevalling. Voor meer informatie vindt u onze contactgegevens achteraan.

Wat zijn de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodem bestaat uit spieren die liggen tussen het schaambeen en het staartbeen. Ze sluiten het bekken aan de onderkant helemaal af, maar er lopen bij de vrouw wel drie openingen door: de plasbuis, de vagina en de aars.



Waarvoor dienen deze spieren?

Bekkenbodemspieren hebben drie belangrijke functies.

- Ze bieden **steun** aan de organen in het bekken. Ze vormen een soort veerkrachtige hangmat voor de ingewanden (zeker voor de blaas en de darmen).
- Ze dragen bij aan de **stabiliteit** van het bekken en de wervelkolom.
- Ze kunnen de urinebuis en de anus **openen en sluiten**. Door bewust de spieren op te spannen, kunnen we voorkomen dat we ongewenst urine, stoelgang en windjes verliezen (incontinentieproblemen).
- Ze hebben ook een **seksuele functie**, want we hebben ze nodig voor onze voortplanting en seksuele beleving.

Wat gebeurt er tijdens de zwangerschap?

Tijdens de zwangerschap (door het toegenomen gewicht van de baby op de bekkenbodem) en na een (vaginale) bevalling verliest de bekkenbodem kracht en uithouding: de spieren zijn vermoeid en uitgerekt, ze kunnen een beetje gescheurd of ingeknipt zijn. Soms worden de spieren ook niet correct of niet op het goede moment gebruikt.

Dit kan leiden tot:

- Urineverlies
- Stoelgangproblemen
- Het verlies van stoelgang
- Windjes niet kunnen ophouden
- Obstipatie
- Pijn in de onderbuik
- Verzakking van blaas, baarmoeder of darmen
- Pijn bij betrekkingen

Een veel voorkomende klacht tijdens en na de zwangerschap is bijvoorbeeld inspanningsincontinentie. Daarbij verliest de vrouw enkele druppeltjes urine tijdens hoesten, niezen, lachen, tillen en andere activiteiten waarbij de druk in de buikholte toeneemt.

Hoe kan u deze spieren versterken?

Door een goede beheersing van de bekkenbodem, een aangepaste houding en leefgewoonten, kan u dit verlies beperken of zelfs vermijden. Als u leert hoe u de bekkenbodemspieren bewust kan op- en ontspannen, kan u deze spieren makkelijk en regelmatig trainen.

Het dagelijks uitvoeren van deze eenvoudige oefeningen, kan de kwaliteit van de bekkenbodem op lange termijn bepalen en zo ook op latere leeftijd de kans op incontinentie verkleinen.

Wie kan u hierbij begeleiden?

Gespecialiseerde bekkenbodemtherapeuten (kinesitherapeuten) geven u op de materniteit van het UZA gerichte informatie over de bekkenbodem en leren u de bekkenbodemspieren juist op te spannen en trainen. Na de bevalling komen ze kijken naar uw bekkenbodem, want meer dan 50% van de vrouwen kunnen de bekkenbodemspieren niet op een juiste manier samentrekken. Dit is nochtans eenvoudig aan te leren en is absoluut noodzakelijk om thuis verder te oefenen.