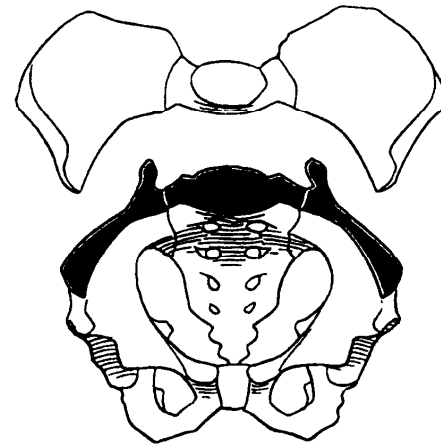


**BEKKEN
BODEM
SPIEREN**



De bekkenbodem rondom de zwangerschap

De bekkenbodemspieren zijn een groep spieren die als een hangmatje onder in de buik zijn gespannen tussen het schaambeen en het heiligbeen. Behalve het ondersteunen van de organen van de buik, zorgen de bekkenbodemspieren er voor dat je je urine en ontlasting kan reguleren. Ook zijn de bekkenbodemspieren erg belangrijk bij het vrijen.

De zwangerschap en de bevalling

Tijdens de zwangerschap neemt door de groei van het kind en de baarmoeder de belasting van de bekkenbodem in korte tijd erg toe. Daarnaast verslappen de bekkenbodemspieren door het hormoon relaxine.

Door de groei van de baarmoeder kan de blaas minder urine bevatten doordat er geen ruimte meer is om uit te zetten. Daardoor zal je vaker kleinere hoeveelheden plassen en kan je last krijgen van ongewild urineverlies.

Problemen met de ontlasting komen ook regelmatig voor tijdens de zwangerschap. Door de toegenomen elasticiteit van de darmen werken deze trager. Dit kan leiden tot obstipatie. Een vezelrijk dieet, voldoende drinken (2 liter per dag) en voldoende beweging zijn belangrijke adviezen. Neem voldoende tijd om naar het toilet te gaan. Als je aandrang hebt, ga dan ook meteen. Ga zitten met een licht bolle rug en probeer niet te persen tijdens de ontlasting.

Tijdens de bevalling moet het kindje de bekkenbodem passeren. Deze elastische spierlaag wordt daarbij opgerekt. Wij zullen proberen eventueel inscheuren van de bekkenbodemspieren te beperken door jou het laatste stuk van de bevalling te laten zuchten. Mocht je inscheuren dan zal je vroedvrouw dit, in de meeste gevallen, zelf herstellen. Dit kan ook thuis.

Tips en adviezen:

- Word bewust van je bekkenbodem.
- Draai altijd eerst op je zij als je vanuit een liggende positie op wil staan.
- Span je bekkenbodem aan voordat je iets optilt en hou hetgeen je tilt dicht tegen je lichaam aan. Blijf daarbij normaal doorademen.
- Volg een zwangerschapskursus. Hierin wordt ook aandacht besteed aan de bekkenbodem..
- Vanaf 34 weken zwangerschap wordt aangeraden om elke dag een half uur te liggen om het gewicht van de bekkenbodem te halen.
- Zo oefen je je bekkenbodem: Trek de spieren van je vagina naar binnen (alsof je je plas ophoudt) en laat dan langzaam los. Doe dit een aantal keren achter elkaar.

Vind je het moeilijk om je bekkenbodemspieren te voelen of te oefenen, bespreek dat dan met je vroedvrouw.

Na de bevalling

Vlak na de bevalling is bij veel vrouwen het gevoel in je bekkenbodem verminderd. Dit merk je bijvoorbeeld doordat je niet goed aanvoelt wanneer je moet plassen of dat windjes ongewild ontsnappen. Kort na de bevalling is dit normaal. De bekkenbodemspieren zijn door de bevalling overrekt en de zenuwen kunnen beschadigd zijn. Dergelijke klachten moeten snel afnemen. Door te starten met oefeningen kun je helpen om de klachten te verminderen. Vrouwen die bevallen zijn met een kunstverlossing hebben een hoger risico op schade aan de bekkenbodemspieren.

Elke pas-bevallen vrouw doet er goed aan haar bekkenbodemspieren te oefenen. Het advies is om dit zo snel mogelijk na de bevalling op te pakken. De eerste 7 tot 10 dagen na de bevalling gaat het er alleen om weer te leren voelen in je onderlijf en je bekkenbodem. Later kan ook weer geoefend worden om de spieren krachtiger te maken.

De eerste dagen na de bevalling hebben zowel het bekken als de bekkenbodem rust nodig om te herstellen. Probeer veel te liggen, afgewisseld met kleine stukjes lopen en zitten. Sta niet te lang achter elkaar. Probeer de eerste tijd geen krachtinspanningen te leveren. Til bijvoorbeeld niets zwaarder dan je baby en stofzuig niet. Als je toch iets moet tillen, span dan eerst je bekkenbodemspieren aan. Vrouwen die ooit zijn bevallen, zouden zich aan moeten leren om dagelijks de bekkenbodemspieren te oefenen. Dit doe je elke dag een aantal keer. Hoewel de spierkracht nooit meer hetzelfde zal worden als voor de eerste bevalling, kun je door regelmatig en goed te oefenen, voorkomen dat je op latere leeftijd last krijgt van incontinentie en/of verzakkingen.

Het oefenen en juist gebruiken van je bekkenbodemspieren is een kwestie van gewenning. Als je eenmaal weet hoe het moet, kost het je geen tijd of inspanning meer en zul je je bekkenbodemspieren automatisch aanspannen bij bijvoorbeeld tillen, uit bed komen en opstaan.

Nacontrole

Bij elke vrouw ontstaat, vooral bij de eerste bevalling, schade aan de spieren van de bekkenbodem. Dit geeft niet bij iedereen dezelfde klachten. Veel vrouwen hebben helemaal geen klachten. Toch blijkt uit onderzoek dat 30% van de vrouwen die korter dan een jaar geleden zijn bevallen, last heeft van ongewild urineverlies.

Wanneer je 6 weken na de bevalling bij ons op nacontrole komt, zullen wij je vragen of je je urine en ontlasting goed op kunt houden. Ook kunnen wij eventueel een inwendig onderzoek doen om te kijken of je geen verzakking hebt en of je je bekkenbodemspieren goed aan kunt spannen.

Als je klachten hebt, bespreek dat dan met ons, zodat we je eventueel naar een bekkenbodemespecialist kunnen verwijzen.

Op www.defysiotherapeut.com kun je zoeken naar een bekkenbodemtherapeut bij jou in de buurt.