

## BEKKENBODEMOEFENINGEN

### Tijdens de zwangerschap

Begin al met oefeningen tijdens de zwangerschap. Het is niet voor iedereen makkelijk om de bekkenbodemspieren te beheersen. Bij twijfel... vraag aan je verloskundige of gynaecoloog of hij/zij wil controleren of je het goed doet. Maak een rustige intrekbeweging vanuit de anus en de vagina naar de plasbuis en concentreer je daarna op het ontspannen van de spieren. Adem door tijdens oefenen. Trek de bekkenbodem opbouwend in kracht, 3 tot 12 seconden aan. Train 2x per dag in zit, lig en stand met 5 tot 10 herhalingen.

### In het kraambed

Doe 'mini-oefeningen' in de kraamtijd. Het gaat er om dat je weer gevoel krijgt in het bekkenbodemgebied, de kracht komt later. Maak ook nu een rustige intrekbeweging vanuit de anus en de vagina. Herhaal dit 5 keer 3x per dag.

### Na de kraamperiode

Als je na de kraamperiode het gevoel hebt dat je de bekkenbodemspieren weer goed kan aanspannen en ontspannen mag je de oefeningen intensiveren. Trek de bekkenbodem opbouwend in kracht, 3 tot 12 seconden aan. Train 2x per dag in zit, lig en stand met 5 tot 10 herhalingen.

*"Til wat je bekkenbodem kan dragen"*

Na enkele weken verbetert de functie van de bekkenbodem. Het is altijd verstandig om actief de bekkenbodem te trainen na de bevalling. En dit regelmatig te blijven doen! Ook als je geen klachten hebt.

Zijn er klachten aanwezig dan is het verstandig deskundig advies te vragen aan de verloskundige, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut.

De bekkenfysiotherapeut controleert de conditie van je bekkenbodem. Zij leert je de bekkenbodem op de juiste manier te gebruiken en geeft oefeningen op maat.

### Voorkomende bekkenbodemklachten:

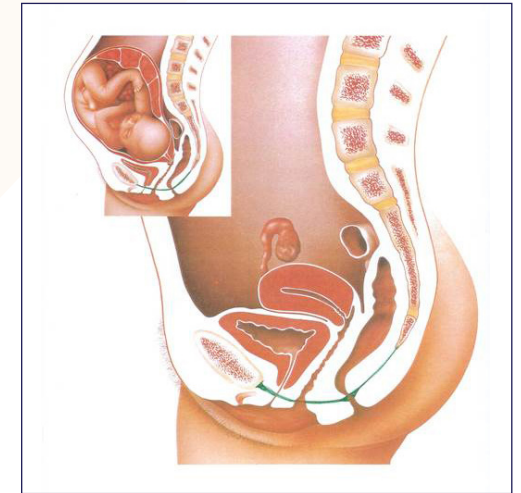
- Urineverlies tijdens inspanning.
- Snel optredende aandrang om te plassen, die moeilijk te onderdrukken is, al of niet met urineverlies.
- Moeite met ophouden van windjes of aandrang voor ontlasting.
- Dreigend gevoel van verlies van ontlasting.
- Zwaar of verzakt gevoel in de vagina of perineum.
- Pijn bij vrijen.

*"Een goed herstel en gebruik van je bekkenbodem helpt klachten in de toekomst voorkomen"*

Linda van Bemmelen, bekkenfysiotherapeut  
Van Dijklaan 6, 1427 AE Amstelhoek

T: 0297 566 386 / 06 23698919  
E: info@fysiotherapieamstelhoek.nl  
W: www.fysiotherapieamstelhoek.nl  
i.s.m. www.verloskundigenpraktijkuijthoorn.nl

## Fitte Bekkenbodemspieren



**tijdens en na  
Zwangerschap**

## Voor wie is deze folder?

Deze folder is geschreven voor iedereen die meer wil weten over de bekkenbodemspieren tijdens en na een zwangerschap. Hoe kun je de bekkenbodemspieren het beste gebruiken en trainen om klachten in de toekomst te voorkomen?

## BEKKENBODEMSPIEREN

De bekkenbodemspieren vormen samen met het steunweefsel de bekkenbodem. Deze ondersteunt de baarmoeder, blaas en darmen en zorgt voor het afsluiten en openen van de plasbuis en de anus.

De spieren moeten krachtig zijn om de organen te steunen, druk op te vangen en plas en ontlasting op te houden. De bekkenbodem moet ontspannen om urine en ontlasting te laten passeren en om prettig te kunnen vrijen. Als de bekkenbodem niet goed werkt, kunnen er klachten ontstaan, zoals bijvoorbeeld moeite met windjes ophouden, verzakkingsklachten, urineverlies of te vaak naar het toilet moeten.

De kans op het krijgen van deze klachten is kleiner bij een gezond lichaamsgewicht, niet roken en het krijgen van kinderen op jongere leeftijd.

***“Zorg voor een ontspannen  
bekkenbodem met voldoende  
kracht”***

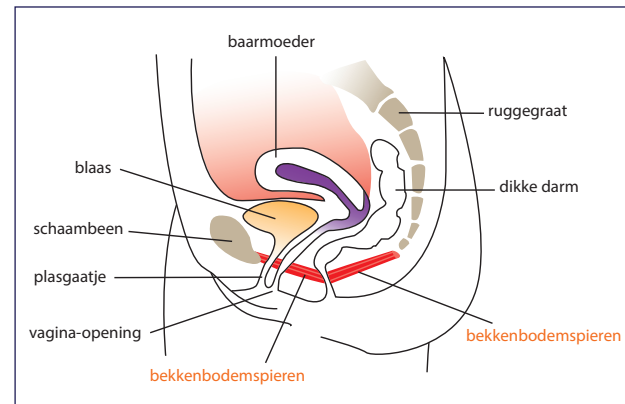
## DE BEKKENBODEM

### Tijdens zwangerschap

De bekkenbodem ondersteunt de buikorganen en de baby. Zwangerschapshormonen maken de spieren en banden soepeler. Deze aanpassing is nodig om de baby ruimte te geven om de bekkenring te passeren tijdens de bevalling.

Het zwaarder worden van de baby veroorzaakt een toenemende druk op de bekkenbodem. Als de bekkenbodem niet goed functioneert, is dat merkbaar aan een zwaar gevoel in de vagina of urineverlies tijdens hoesten. Ben je eerder zwanger geweest, dan kunnen dit soort symptomen vaker optreden. Het is belangrijk te leren hoe je de bekkenbodem gebruikt als de druk in de buik toeneemt bijvoorbeeld tijdens tillen en hoesten. Span de bekkenbodem tijdig aan.

Verlies van urine en/of ontlasting of verzakkingsklachten op latere leeftijd komt vaker voor bij vrouwen die urineverlies hebben gehad tijdens of na de zwangerschap



## Tijdens de bevalling

Tijdens het persen speelt de bekkenbodem een grote rol. Het is belangrijk om op de juiste manier te persen. Durf te persen! De bekkenbodem moet meerekken en dat kost tijd, kracht en inspanning.

Tijdens de uitdrijving van de baby komt er rek op spier-, bind- en zenuwweefsel van de bekkenbodem.

Eventuele schade die de bekkenbodem op kan lopen tijdens de bevalling is afhankelijk van een aantal factoren: de duur van het persen, de grootte en de ligging van de baby, een vacuüm- of tanglossing en de mate van spontane inscheuring of een knip.

## Na de bevalling

De eerste dagen na de bevalling hebben het bekken en de bekkenbodem rust nodig om te herstellen. Probeer afwisselend te liggen, te zitten en kleine stukjes te lopen.

De eerste weken na de bevalling is het niet verstandig zware activiteiten te verrichten. Je lichaam is nog niet voldoende hersteld om de hoge buikdruk bij dit soort activiteiten op te vangen.

## ADVIEZEN VOOR EEN GOED TOILETGEDRAG

Gun jezelf voldoende tijd om naar het toilet te gaan. Ontspan de bekkenbodem, dan legen de blaas en de darm zich beter. Goed uitplassen voorkomt een blaasontsteking. Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag en eet voldoende vezels.