

KINESITHERAPIE OP DE MATERNITEIT

INHOUD

01	Inleiding	4
02	De bekkenbodemspieren	5
03	Impact van zwangerschap en bevalling	6
04	Bekkenbodemplachten	7
05	De bekkenbodemspieren versterken	8
06	Tips om vlot naar het toilet te gaan	9
07	Postnatale kinesitherapie en sport	10
08	Wanneer zoek ik extra hulp?	11

01 INLEIDING

Een zwangerschap en bevalling brengen lichamelijke veranderingen teweeg. Kinesithérapie kan helpen bij een vlotter herstel.

Eén of twee dagen na de bevalling komt een kinesitherapeut bij je langs om uitleg te geven over de buik- en bekkenbodemspieren. De kinesitherapeut controleert je bekkenbodemspieren en je krijgt al enkele oefeningen. Waarom dat belangrijk is, lees je verder.

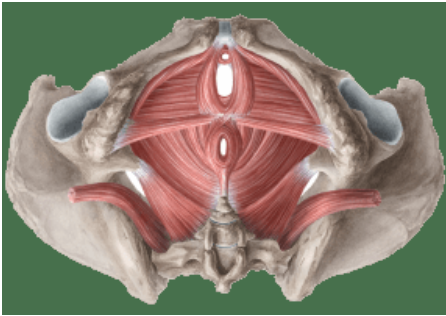
Daarnaast krijg je tijdens de kinesiessie postnataal advies. Je kan dan ook andere lichamelijke klachten als gevolg van de zwangerschap met de kinesitherapeut bespreken.

02 DE BEKKENBODEMSPIEREN

Wat zijn de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodem is een groep spieren die als een hangmat de onderkant van het beenderig bekken afsluit. De spieren geven steun aan de organen in de buikholte.

Bij de vrouw lopen drie openingen door de bekkenbodemspieren: de plasbuis, de vagina en de anus.



Onderaanzicht van het beenderig bekken met de bekkenbodemspieren



Zicht op de bekkenbodem onderhuids

Wat doen de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodem heeft vier functies:

- ▲ De plasbuis en de anus sluiten waardoor we onze plas en stoelgang kunnen ophouden. Maar ook de plasbuis en anus openen, wanneer we op het toilet zitten, of een windje laten.
- ▲ Steun geven aan de organen in de lage buikholte: blaas, baarmoeder, darmen.
- ▲ Het beenderig bekken en de onderrug stabiliseren.
- ▲ Seksuele beleving en voortplanting.

03 IMPACT VAN ZWANGERSCHAP EN BEVALLING

Zwangerschap

Tijdens de zwangerschap neemt het gewicht in de baarmoeder enorm toe door het groeiende kindje, de placenta en het vruchtwater. De bekkenbodemspieren moeten dus harder werken om de juiste steun te blijven geven. Daarnaast produceert het lichaam tijdens de zwangerschap het hormoon relaxine. Dat hormoon verweekt de bekkenbodemspieren. De combinatie van deze factoren zorgt ervoor dat de spieren uitgeput kunnen geraken en dat er ongemakken, zoals urineverlies, kunnen ontstaan. Zeker tegen het einde van de zwangerschap is dat het geval.

Vaginale bevalling

Bij een vaginale bevalling komt er zeer veel rek op de spieren aangezien het kindje zich via de vagina doorheen de bekkenbodem verplaatst. Hierdoor zijn de spieren na de bevalling moe en eventueel beschadigd en kunnen ze mogelijk tijdelijk hun functies niet meer goed uitoefenen.

Keizersnede

Een keizersnede beschermt in bepaalde mate de bekkenbodemspieren, maar het is geen garantie. De belasting op de spieren tijdens de zwangerschap blijft even groot. Dus ook na een keizersnede kan je bekkenbodemklachten hebben.

04 BEKKENBODEMKLACHTEN

Mogelijke bekkenbodemplachten zijn:

- ▲ Urineverlies bij niezen, hoesten, lachen, sporten
- ▲ Stoelgangverlies bij niezen, hoesten, lachen, sporten
- ▲ Het toilet niet op tijd bereiken zonder ongelukjes
- ▲ Moeilijk windjes ophouden
- ▲ Constipatie
- ▲ Een gevoel van zwaarte tussen de benen door verzakking van de buikorganen
- ▲ Pijn bij seksuele betrekkingen

Weet dat je niet alleen bent. Tot 80 procent van de vrouwen heeft een of meerdere van deze klachten tijdens de zwangerschap en/of in de periode na de bevalling of keizersnede.

05 DE BEKKENBODEMSPIEREN VERSTERKEN

De bekkenbodemspieren kunnen we net als andere spieren in ons lichaam trainen om ze weer sterker te maken.

Oefeningen

Start vanaf dag één na de bevalling met volgende oefeningen:

- ▲ Bekkenbodem 10 keer kort en krachtig aanspannen.
- ▲ Bekkenbodem 10 keer aanspannen en 3 seconden vasthouden (bouw op naar 10 seconden).
- ▲ Bekkenbodem 10 keer in twee of drie stapjes opspannen.

Extra: span de bekkenbodemspieren telkens aan voor je gaat hoesten of niezen, voor je een voorwerp tilt, voor je uit een stoel rechtstaat, enz.

Aandachtspunten

Let erop dat je mooi blijft doorademen en dat je je bil- of buikspieren niet mee gebruikt. Zorg tussen- door ook voor een goede ontspanning in de bekkenbodemspieren zodat ze voldoende kunnen rusten.

Tijdstip

Doe deze oefeningen in de voor- en namiddag. Tracht een vast moment te vinden waardoor je er dagelijks aan denkt, bv. tijdens het voeden.

06 TIPS OM VLOT NAAR HET TOILET TE GAAN

Toilethouding bij het plassen

- ▲ Laat je kledij zakken tot aan je enkels.
- ▲ Plaats je billen in het midden van de toiletbril, ga niet op het voorste puntje zitten en ga zeker niet boven de toiletbril hangen.
- ▲ Zet je voeten plat op de grond en wat uit elkaar (ook je knieën).
- ▲ Hou je rug recht.
- ▲ Ontspan je bekkenbodem en laat de urine comfortabel stromen. Duw niet mee tijdens het plassen en onderbreek de urinestraal niet.

Toilethouding bij stoelgang

- ▲ Laat je kledij zakken tot aan je enkels.
- ▲ Plaats je billen in het midden van de toiletbril, ga niet op het voorste puntje zitten en ga zeker niet boven de toiletbril hangen.
- ▲ Zet een bankje onder je voeten zodat je knieën hoger komen dan je heupen.
- ▲ Leun met je romp wat naar voren en steun met je ellebogen op je knieën.
- ▲ Ontspan je bekkenbodem om stoelgang te maken en neem je tijd.
- ▲ Tracht niet te persen of duw pas mee na een inademing met een bolle buik.



Voeding

Door goede eet- en drinkgewoontes kan je plas- en stoelgangproblemen voorkomen en verhelpen. De stoelgang wordt soepeler en je vermijdt urineweginfecties:

- ▲ Drink een glas lauw water en eet een kiwi voor je ontbijt.
- ▲ Eet voldoende vezelrijke producten (groenten, fruit, volkoren producten).
- ▲ Eet gevarieerd en op regelmatige tijdstippen.
- ▲ Drink 1,5 liter water per dag.

07 POSTNATALE KINESITHERAPIE EN SPORT

Je kan vanaf 6 weken na de bevalling met postnatale kinesitherapie starten. Dat is zowel bij een vaginale bevalling als bij een keizersnede nuttig. Onder begeleiding van een kinesitherapeut maak je je lichaam terug sterker zodat je je dagelijkse activiteiten kan hervatten en opnieuw kan sporten.

Ga bij voorkeur naar een kinesitherapeut die gespecialiseerd is in postnatale kinesitherapie. Zo krijg je de juiste begeleiding. Je vindt iemand in je buurt via www.pelvired.be of www.bicap.be. Een voorschrift krijg je mee of kan je vragen aan je gynaecoloog.

Tips voor de eerste zes weken na de bevalling

- ▲ Hef en draag geen zware voorwerpen, zoals boodschappentassen of dozen.
- ▲ Als je toch moet tillen: span je bekkenbodemspieren aan, buig door je knieën, breng het voorwerp dicht tegen je lichaam en blaas uit terwijl je tilt.
- ▲ Beweeg veel: ga wandelen, neem de fiets (na herstel van een eventuele knip of scheur).
- ▲ Wacht zes weken met sporten waarbij je moet lopen en springen. Doe in deze periode nog geen buikspieroefeningen.
- ▲ Luister naar je lichaam en probeer zo veel mogelijk te genieten van alle nieuwe indrukken.

08 WANNEER ZOEK IK EXTRA HULP?

Zwangerschap en bevalling hebben een grote invloed op je lichaam. De eerste maanden na de bevalling heb je tijd nodig om te herstellen. Bekkenbodemp Problemen komen de eerste weken veel voor maar verdwijnen meestal spontaan.

Toch kunnen problemen soms ook langer aanhouden. Aarzel dan niet om je klachten te bespreken met je gynaecoloog of kinesitherapeut.

Wanneer kan dat nodig zijn?

- ▲ Bij blijvende pijn
- ▲ Bij terugkerende urineweginfecties
- ▲ Bij blijvend urine- of stoelgangsverlies bij bewegen, hoesten, niezen
- ▲ Bij langdurige constipatie
- ▲ Bij pijn bij seksuele betrekkingen

Het allerbelangrijkste!

Luister naar je lichaam, geef het de tijd die het nodig heeft om te herstellen en zich aan te passen.

Heb je nog vragen? Mail dan naar ina.willemys@uzgent.be.

Materniteit

Ingang 50, route 515

T +32 (0)9 332 20 43 (24 op 24 uur)

ina.willemys@uzgent.be

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent

C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent

T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op

