

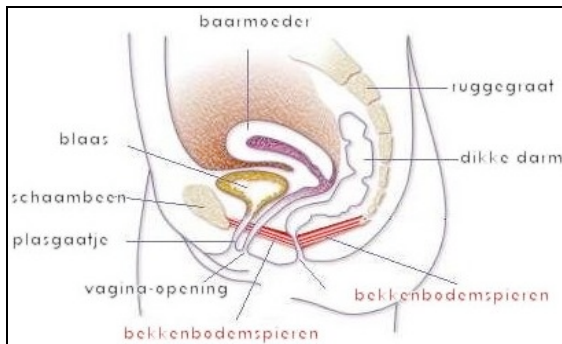
De bekkenbodem

De bekkenbodemspieren vormen de onderafsluiting van het bekken. De bekkenbodem is een functioneel geheel van spierweefsel en steunweefsel. Meestal kortweg de bekkenbodem genoemd.

De functie van de bekkenbodem is het ondersteunen van de buikorganen (o.a. baarmoeder blaas en darm), maar ook het afsluiten en openen van de plasbuis en de anus.

Het niet goed functioneren van de bekkenbodem kan leiden tot klachten . Het kan zijn dat de spier verzwakt is , of juist te gespannen. Het is van belang dat de bekkenbodem op het juiste moment het juiste doet. Spant de spier te traag of te krampachtig aan ontstaan er problemen met het ophouden of juist laten passeren van urine en/of ontlasting.

Daarnaast speelt de bekkenbodem een belangrijke rol tijdens seksualiteit. De bekkenbodem moet voldoende kunnen ontspannen om de penis toe te laten. Als de spier te gespannen is kan het vrijen gevoelig zijn.

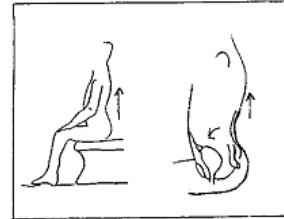


Beeldmateriaal : Ferner H, Staubesand J, Sobotta Atlas of Human Anatomy 2. 10th English edition. Urban & Scharzenberg. Munich-Vienna-Baltimore. 1982.

NVFB folder " Adviezen toiletgedrag"

Adviezen voor goed toiletgedrag en houdingen

Gun jezelf de tijd om rustig naar het toilet te gaan. Hoe rustiger je plast hoe effectiever de blaas zich legen kan. Hoe leger de blaas, hoe langer het duurt voordat je weer moet plassen.



Tijdens het plassen:

- Ga goed recht op het toilet zitten en strek de rug
- De voeten zijn plat op de grond
- Ontspan de bekkenbodem en laat de plas in één keer rustig komen
- Pers nooit mee!
- Als jij goed ontspant, doet de blaas zelf het werk
- Wanneer de straal gestopt is kantel je het bekken een aantal keren voor- en achterover
- Zo kunnen de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en plas je volledig uit
- Ga nooit "stippeltjes of streepjes plassen". Dit is slechte ouderwetse oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en/of blaasontstekingen

Tijdens het ontlasten:

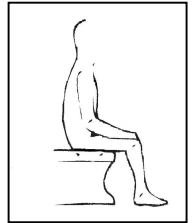
- Als je aandrang voelt, geef daar dan aan toe
- Vaak komt aandrang na een maaltijd omdat eten de darmen activeert en een ontlastingsprikkel opwekt
- Stel niet uit, uitstellen betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en de ontlasting harder wordt

•Ga rechtop zitten met de voeten plat maar laat je onderrug bol uitzakken

•Probeer eerst goed te ontspannen

•Pers eventueel rustig mee terwijl je uitademt en maak de buik bol

•Richt de druk goed naar de anus



Zwangerschap en de bekkenbodem

Gedurende de zwangerschap krijgt de bekkenbodem extra gewicht te dragen. Dit is geen probleem omdat de bekkenbodem zich aanpast aan het langzaam toenemende gewicht. De hormonale veranderingen zorgen ervoor dat het bekken en de bekkenbodem wat soepeler worden. Uiteraard spelen ook eventueel andere belastende factoren een rol. Bijvoorbeeld sport, beroep of eerdere zwangerschappen.

Bekkenpijn rondom de zwangerschap

Door hormonale verandering tijdens de zwangerschap verandert de stevigheid van het bekken en de bekkenbanden. Het bekken wordt soepeler. Dit is een tijdelijke situatie en is nodig om tijdens de bevalling het kindje door te laten. Na de bevalling herstelt dit doorgaans vanzelf binnen 3 maanden.

Door de belasting aan te passen aan je lichamelijke conditie en mogelijkheden zijn veel klachten gunstig te beïnvloeden. Het is belangrijk een goede balans te vinden tussen je activiteiten en het nemen van korte rustpauzes. Zo blijft je conditie op peil. Blijkt echter dat je in toenemende mate last blijft houden van pijn en/of een gevoel van onmacht tijdens activiteit, of maak je je zorgen is het verstandig dit met je verloskundige te bespreken.

De bevalling en de bekkenbodem

Tijdens de bevalling wordt de bekkenbodem flink gerekt om het kindje door te laten. Niet alleen het spier en bindweefsel worden gerekt maar ook de zenuwstructuren. Vrouwen merken dit aan een zwaar en snel vermoeid gevoel rondom vagina en/of anus. Herstel van de bekkenbodemspier maar vooral van het zenuwweefsel vergt tijd en rust. De schade die de bekkenbodem oploopt tijdens de bevalling is afhankelijk van een aantal factoren: de duur van het persen, de grootte en de ligging van het kindje en of er wel of niet sprake was van een kunstverlossing

De bekkenbodem na de bevalling

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 in huis en een poosje zitten. Vooral lang stilstaan is onverstandig.

Belangrijk: Overbelast de bekkenbodem niet door te snel en te fanatiek je bekkenbodem te oefenen. Daar is nog alle tijd voor. En pas je lichamelijke belasting aan, zodat je de bekkenbodem de kans geeft om te herstellen.

De eerste weken na de bevalling is het niet verstandig zware activiteiten te verrichten. Je kunt ook zeggen, je kunt beter geen dingen doen waarbij je kracht moet zetten. De bekkenbodem is nog niet voldoende hersteld om de stijging van de buikdruk bij dit soort activiteiten op te vangen.

Elke pas bevallen vrouw doet er goed aan aandacht aan haar bekkenbodemspieren te besteden. Het advies is om gedurende de kraamperiode een soort 'mini-oefeningen' te doen. Het gaat er dan alleen maar om dat je weer gevoel te krijgen in het bekkenbodengebied, de kracht komt later. Maak een rustige intrekbeweging van de vagina en anus en concentreer je op het gevoel van loslaten.

Als je na de kraamperiode je bekkenbodemgevoel weer teruggekeerd is en de zwelling verminderd dan mag je de oefeningen intensiveren. Je probeert dan wat krachtiger (maar niet maximaal) terwijl je rustig doorademt de bekkenbodem in te trekken en dit 3-8 tellen vast te houden. Ook hierbij let je goed op het gevoel van loslaten. Je kunt in feite oefenen in elke lichaamshouding, liggend, zittend, handen knieënstand of staand. Probeer bewust elke dag 2 tot 5 keer per dag de oefeningen te doen met 5 tot 15 herhalingen.

Je zult merken dat na enkele weken het ophouden van urine en ontlasting weer goed gaat. Is dat niet het geval kun je advies aan de bekkenfysiotherapeut vragen. De bekkenfysiotherapeut controleert de conditie van je bekkenbodemspier en leert je (opnieuw) je bekkenbodem op de juiste manier te gebruiken en geeft je oefeningen op maat. Je zou dit kunnen bespreken met de verloskundige tijdens een eventuele nacontrole.

Een goed herstel en gebruik van je bekkenbodem helpt klachten te voorkomen in de toekomst.

Veel voorkomende bekkenbodemklachten

- Ongewild verlies van urine tijdens inspanning
- Snel optredende aandrang om te plassen die moeilijk te onderdrukken is, al of niet met verlies van urine
- Moeite met het ophouden van windjes en/of ontlasting
- Het moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie)
- Verzakking van blaas, baarmoeder of endeldarm
- Pijn en/of een zwaar gevoel in de onderbuik, vagina en/of anus
- Pijn bij vrijen

Zoeken naar een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij jou in de regio doe je op www.fysiotherapie.nl

Informatie over bekken- en bekkenbodemklachten voor zwangeren



Anneke Welsch en Josephine de Koning
Bekkenfysiotherapie Hoofddorp
Kruisweg 1115
2131 CV Hoofddorp
023-5578134