

Oefeningen en houdingsadviezen voor na de bevalling

Belangrijke telefoonnummers

Algemeen nummer UMCG (050) 361 61 61

U kunt hier terecht met algemene vragen over het UMCG. Bijvoorbeeld over de bereikbaarheid van het UMCG, het parkeren of bezoektijden.

Afdeling Verloskunde (050) 361 26 76

Telefonisch spreekuur verloskundigen, bereikbaar op werkdagen van 15.00 tot 16.00 uur.

Afdeling Fysiotherapie (050) 361 61 61

Vragen naar de afdeling Fysiotherapie. Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

Patiënteninformatie (050) 361 33 00

Voor vragen over de gang van zaken in het UMCG, vragen over andere gezondheidszorginstellingen, verwijspcedures en patiëntenverenigingen kunt u terecht bij Patiënteninformatie. Ook kunt u hier terecht voor opmerkingen en klachten. Bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.

umcg.nl

Inhoud

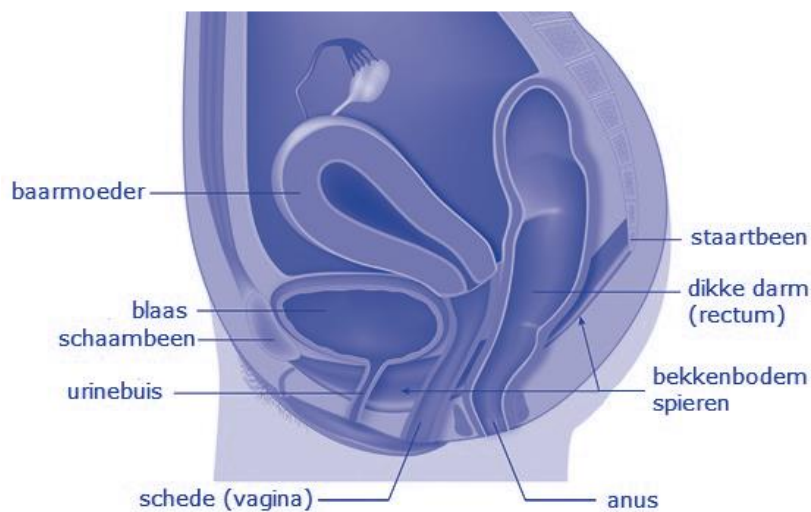
Inleiding	2
Bekkenbodemspieren	2
Wanneer kunt u met de oefeningen beginnen?	2
Voor u aan de oefeningen begint	3
Oefeningen bekkenbodemspieren	3
Toiletadviezen	3
Advies voor het plassen	3
Advies voor het poepen	4
Houdingsadviezen	4
Tot slot	7
Vragen	7

Inleiding

Een zwangerschap en bevalling hebben invloed op de functie van de buikspieren, bekkenbodemspieren en het bekken. Om te zorgen dat uw lichaam zo snel mogelijk weer in conditie is, zijn in deze brochure oefeningen voor de bekkenbodemspieren en houdingsadviezen beschreven. Een fysiotherapeut kan op uw verzoek bij u in het ziekenhuis aan bed komen en bespreekt dan met u uw klachten. De fysiotherapeut kan ook adviezen geven en oefeningen met u doornemen.

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodem bestaat uit bindweefsel en spieren die aan de onderzijde van uw bekken liggen. De bekkenbodem zorgt ervoor dat uw organen in het bekken worden gedragen en aan de onderzijde het bekken wordt afgesloten. De bekkenbodemspieren ondersteunen de buikorganen (blaas, baarmoeder en darm) en kunnen de urinebuis en darmen openen en sluiten



Na de bevalling kan de bekkenbodem anders aanvoelen en kunnen er lage rug-of bekkenklachten ontstaan. Een vaginale bevalling is een extra belasting voor de bekkenbodem en kan leiden tot lokaal letsel/beschadiging en functieverlies van uw bekkenbodemspieren. Het kan zijn dat u soms vlak na de bevalling niet goed voelt wanneer u moet plassen of poepen of misschien kunt u de urine en de poep nog niet goed ophouden.

Om klachten te verminderen en in de toekomst te voorkomen, zeker na een zware bevalling, is op de juiste wijze trainen van uw bekkenbodemspieren erg belangrijk. Het gaat bij het trainen van de bekkenbodem niet alleen om spierversterking maar ook het trainen van een goede coördinatie en optimaal kunnen ontspannen van deze spiergroep.

Vaak zijn deze klachten van tijdelijke aard. Meestal is er de eerste zes weken na de bevalling sprake van natuurlijk herstel en kunnen de klachten verminderen. Sommige vrouwen houden echter klachten van urineverlies, verzakkingsklachten, ontlastingsverlies of pijn bij het vrijen. Geef daarom de natuur de kans voor herstel maar blijf niet doorlopen als u klachten blijft houden.

Wanneer kunt u met de oefeningen beginnen?

Wanneer u na de geboorte van uw baby weer wat uitgerust bent en u zich weer een beetje 'goed' voelt, kunt u rustig met de oefeningen beginnen. Dit kan de eerste dag na de bevalling zijn. Het maakt daarbij niet uit of u een normale bevalling, kunstverlossing of een keizersnede heeft gehad.

Voor u aan de oefeningen begint

Het is belangrijk de oefeningen ontspannen te doen. Neem daarom dagelijks ruim de tijd en de rust voor de oefeningen. Adem tijdens het oefenen rustig en regelmatig door en probeer niet te persen. Ook tussen de verschillende oefeningen door probeert u zich te ontspannen. Begin steeds met de eerste oefening. Als deze goed gaat, gaat u verder met de volgende. Stop als een oefening onplezierig aanvoelt. Het is niet de bedoeling om iets te forceren. U kunt beter een paar keer per dag kort oefenen dan één keer per dag lang.

Oefeningen bekkenbodemspieren

De oefeningen bestaan uit het regelmatig aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Het aanspannen van de bekkenbodemspieren veroorzaakt geen zichtbare beweging, daarom is het belangrijk dat u zelf leert voelen of u de bekkenbodemspieren aanspant en ontspant.

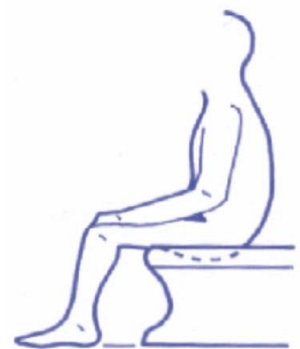
1. Ga gemakkelijk op de rug liggen en ontspan de buik-, bil- en beenspieren. Blijf tijdens alle oefeningen rustig doorademen.
2. Concentreert u zich eerst op de anus. Trek deze in, alsof u een windje tegenhoudt en ontspan dan weer. Doe dit enkele keren in een rustig tempo en ontspan steeds goed tussendoor. Belangrijk is dat u de buik-, bil- en beenspieren ontspannen houdt tijdens de gehele oefening. Het gaat er in eerste instantie niet om de spieren heel krachtig in te trekken. Het bewust aanspannen van de juiste spier is belangrijk.
3. Concentreert u zich daarna op de sluitspier rond de plasbuis. Knijp deze dicht alsof u de plas ophoudt en ontspan weer. Sommigen vinden het juist makkelijker een plas op te houden en kunnen beter met deze oefening starten en daarna naar oefening 2. Gaan
4. Concentreert u zich nu op beide sluitspiers. Knijp ze dicht en trek de vagina en anus in (alsof u het kruis optilt van de broek) en laat dan weer rustig los. Herhaalt u deze oefeningen een aantal keren en let er goed op dat u de buik-, bil- en beenspieren niet mee laat doen.
5. Wanneer dit goed gaat, kan de duur van het aanspannen verlengd worden tot zes of acht seconden. Ademt u wel goed door! Neem tussendoor ook voldoende tijd om de bekkenbodemspieren goed te ontspannen.
6. U kunt deze oefeningen drie keer per dag doen, tot vermoeidheid van de bekkenbodemspieren optreedt.

Toiletadviezen

Een goede toiletgang draagt bij aan het goed functioneren van uw blaas, darmen en bekkenbodemspieren. Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever! Hoe beter uw blaas of darm gelegeerd is, hoe langer het duurt voordat u weer naar het toilet moet.

Advies voor het plassen

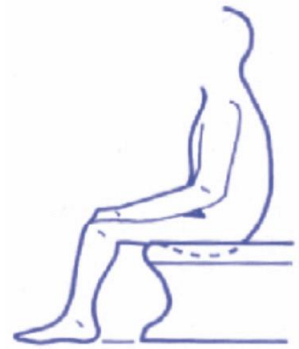
- Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen liggen op de bovenbenen.
- Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in een keer rustig en volledig uit.
- Pers niet mee. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dicht-drukken.
- Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden.
- Rond het geheel af door de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, dan te ontspannen en dan pas op te staan.



- Wanneer u wel drang heeft, maar de urine moeilijk of niet wil komen, kunt u ook proberen te kantelen. Beter is om een aantal keren uw bekkenbodemspieren aan te spannen en weer los te laten. Zo komt de plasreflex meestal goed op gang.
- Ga nooit 'stippeltjes' of 'streepjes' plassen. Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.

Advies voor het poepen

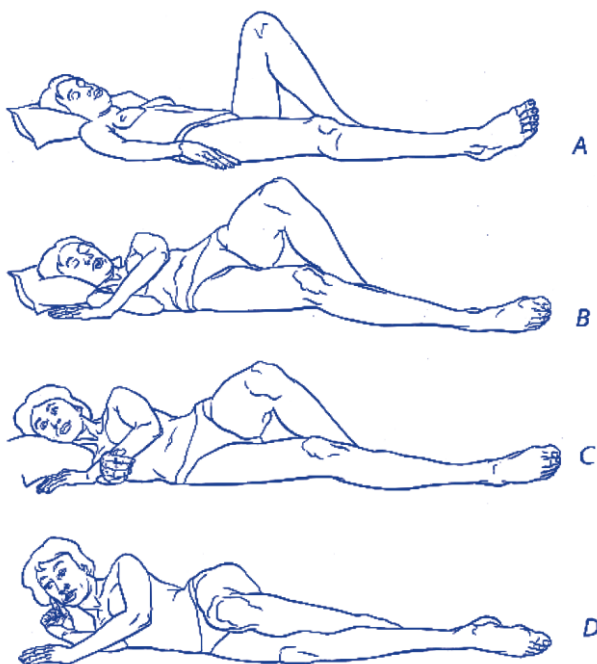
- Wanneer u voelt dat u moet poepen, gaat u direct naar het toilet.
- Ga rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden. Druk rustig mee richting de anus terwijl u uitademt en de buik bol maakt, de bekkenbodem moet hierbij ontspannen blijven.
- Wanneer het poepen niet lukt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling). Hierna probeert u nogmaals op de juiste manier te persen.
- Als de poep nog niet komt, kantelt u tien keer het bekken achterover en ademt u hierbij rustig uit. Lukt het poepen niet terwijl u toch behoorlijke drang heeft, ga dan tien minuten van het toilet af en wandelen. Ga hierna weer naar het toilet en probeer opnieuw op de juiste manier te poepen. Rond het geheel af door het bekken enige tijd te kantelen en de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen en weer te ontspannen. Daarna staat u pas op.



Houdingsadviezen

Advies voor het draaien in bed

Bij het draaien in bed is het het minst belastend voor uw buikspieren, rug en bekkenbodem als u het been van de zijde waar u naar toe wilt draaien gestrekt houdt en het andere been optrekt. U zet de voet van het opgetrokken been naast de knie van het gestrekte been neer. Duw nu met de hiel van het opgetrokken been in het bed en draai daarbij naar het gestrekte been toe waarbij u uw romp als een blok mee.



Bron: Cecile Röst

Advies bij het uit bed komen

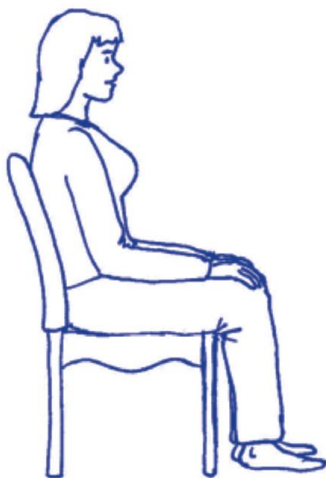
U kunt het beste als op de hierboven beschreven manier op uw zij draaien. Trek daarna beide knieën op en breng de onderbenen over de rand van het bed. Met behulp van uw armen kunt u uw bovenlichaam oprichten en tot zit komen.

Advies voor het in bed gaan

Doe dit ook als hierboven beschreven manier, via zijlig weer rustig naar rugligging komen.

Zitten

Zit op een stevige stoel met de rugleuning iets naar achteren. Maak goed gebruik van de rugleuning en laat uw voeten op de grond rusten. Gebruik de hele zitting van de stoel en ga niet 'onderuitzakken'. Zitten kan op een zacht kussentje, dit ondersteunt de bekkenbodem. Juist niet op een ring of 'donut' gaan zitten!



Goed



Fout

Bron: Cecile Röst

Staan en lopen

Probeer rechtop te staan en te lopen, en laat uw schouders ontspannen hangen. Sta niet te lang in één houding, maar probeer te variëren. U kunt bijvoorbeeld af en toe gaan zitten, het bekken regelmatig voor- en achterover kantelen of het gewicht van het ene been overbrengen op het andere.



Goed



Fout

Bron: Cecile Röst

Tillen

Denk er bij het bukken en tillen aan dat u uw knieën buigt. Zorg dat u tijdens het bukken en tillen niet 'draait' in uw rug maar houdt uw rug recht.

Denk er aan dat u het gewicht dat u moet tillen, bijvoorbeeld uw baby, dichtbij u houdt. Het is minder belastend voor uw rug als u het gewicht dat u tilt dicht bij u houdt.



Goed



Fout

Bron: Cecile Röst

Span de eerste weken na de bevalling tijdens het tillen bewust de bekkenbodemspieren aan.

Zet eventueel de wieg of commode op een verhoging, waardoor u niet 'krom' hoeft te staan.

Probeer iets vaker te gaan zitten bij de dagelijkse dingen die u doet. Zitten is minder vermoeiend dan staan. Moet u toch wat langer staan, bijvoorbeeld bij het wassen van uw baby, probeer dan goed rechtop te staan en zet eventueel één voet op een kleine verhoging. Hierdoor kunt u meer ontspannen staan en af en toe eens wisselen van houding



Bron: Cecile Röst

Advies voor de aankomende weken

Wij adviseren u de eerste zes weken niet te tillen. Probeer het rustig aan te doen met huishoudelijke activiteiten. Met name stofzuigen, dweilen, strijken en het dragen van een wasmand zijn best zware klussen. Uw lichaam heeft tijd nodig om te ontzwaren. Ga nog vaak liggen, zo ontspant de bekkenbodem het meest.

Tot slot

Heeft u een zware bevalling gehad en/of zes weken na de bevalling nog klachten, dan kunt u uw klachten bespreken met de arts / verloskundige tijdens de nacontrole. Het is van belang dat uw arts op de hoogte is van eventuele bekkenbodemp Problemen.

U kunt daarnaast ook een afspraak maken met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut is specifiek opgeleid voor onderzoek en behandeling van bekkenbodemp Problemen.

Een geregistreerde bekkenfysiotherapeut kan ook in een praktijk een ZwangerFit® cursus aanbieden. Dit is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger of net bevallen zijn. Tijdens de lessen in kleine groepjes wordt de conditie en kracht getraind waardoor klachten en fysieke ongemakken verminderd of voorkomen kunnen worden. Kijk voor een geregistreerde bekkenfysiotherapeut in de buurt op defysiotherapeut.com of bekkenfysiotherapie.nl

Vragen

Mocht u na het lezen van deze brochure nog vragen hebben, dan kunt u deze stellen aan de bekkenfysiotherapeut tijdens het oefenen. U kunt tijdens kantooruren ook telefonisch contact met de afdeling Fysiotherapie opnemen. Bereikbaar via het algemene UMCG-nummer (050) 361 61 61.

verloskunde.umcg.nl

Voor meer informatie over de afdeling Verloskunde van het UMCG.

Patiënteninformatie VLM299 / Mei 2019