



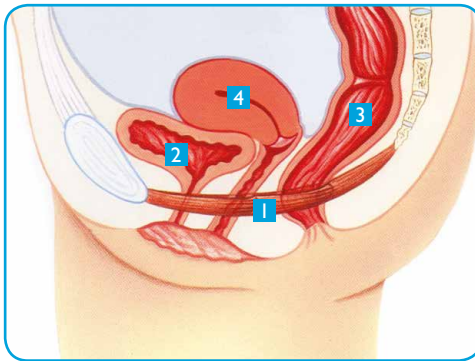
Afspraak perinatale kinesitherapie:  
016 33 87 99

# Bekkenbodem na zwangerschap en bevalling

informatie voor patiënten

## DE BEKKENBODEM

De bekkenbodem bestaat uit twee lagen spieren. De diepere laag fungeert als een hangmat en ondersteunt zowel het bekken als de bekkenorganen. De oppervlakkige spierlaag heeft drie openingen: de urinebuis, de vagina en de anus.



- 1 bekkenbodemspieren
- 2 blaas
- 3 darm
- 4 baarmoeder

zijaanzicht bekkenbodemspieren

De bekkenbodem heeft vijf belangrijke functies:

- X **Steunfunctie:** het ondersteunen van de organen in het bekken om verzakkingen te voorkomen.
- X **Sluitfunctie:** het sluiten van de urinebuis en de anus om incontinentie (ongewild urineverlies of stoelgangverlies) te voorkomen.
- X **Seksuele functie:** het bevorderen van de seksuele beleving.
- X **Stabiliserende functie:** het ondersteunen van de lage rug om rugklachten te voorkomen.
- X **Ontspannende functie:** het ontspannen bij urineren, stoelgang maken en seksueel contact.

## INVLOED VAN DE ZWANGERSCHAP EN DE BEVALLING OP DE BEKKENBODEM

Ongeveer 30% van de vrouwen heeft problemen met urineverlies. De zwangerschap en de bevalling zijn een van de grootste risicofactoren om problemen te krijgen op latere leeftijd. Bekkenbodemspieroefeningen zijn dus van groot belang, zowel bij de behandeling als de preventie van urineverlies!

### TIPS BIJ TOILETHOUDING

#### Plassen

- X Ga zitten, leun met een ontspannen rug naar voor en zorg dat voetzolen plat op de grond staan.
- X Ontspan de bekkenbodem en wacht tot de urine spontaan loopt.
- X Pers nooit om te plassen.
- X Blijf lang genoeg zitten tot de blaas leeg is. Eventueel kan u na het plassen eens rechtstaan en opnieuw gaan zitten.



#### Stoelgang

- X Ga zitten, leun met ontspannen rug naar voor en zorg dat de voetzolen gesteund op een voetbankje staan.
- X Ontspan de bekkenbodem en pers dan rustig terwijl u uitademt.
- X Stel aandrang niet uit en ga naar het toilet.



## BEKKENBODEMSPIEROEFENINGEN

Het doel van deze oefeningen is:

- Verbeteren van kracht.
- Verbeteren van uithouding.
- Verbeteren van coördinatie (bijvoorbeeld het aanspannen van bekkenbodemspieren tijdens hoesten, niezen en heffen).

### Oefening I: kracht

Uitgangshouding: rugligging, benen gebogen.

Span de bekkenbodemspieren aan door ze te sluiten en naar binnen te trekken (alsof je een windje en plas probeert op te houden). Op die manier oefen je zowel de sluit- als de steunfunctie van deze spieren. Neem voldoende tijd om de bekkenbodemspieren te ontspannen.

Doe een reeks van 10 oefeningen, minstens 3 maal per dag, in ruglig, in zijlig, zittend of staand.

**Opgelet:** bij het aanspannen van de bekkenbodemspieren mag geen beweging van het bekken of samentrekken van de buik- of bilspieren zichtbaar zijn.

## Oefening 2: uithouding

Doe oefening 1, maar houd nu bij het sluiten en naar binnen trekken van de bekkenbodemspieren, de spieren 3 tot 10 tellen aangespannen, alvorens te ontspannen.

Doe een reeks van 10 oefeningen, met 20 tellen rust tussen elke oefening, minstens 3 maal per dag.

**Opgelet:** bij deze oefening mag de adem niet geblokkeerd worden. Probeer rustig te blijven doorademen.

## Oefening 3: coördinatie

Probeer in uw dagelijkse bezigheden telkens bij het hoesten, niezen, lachen en heffen eerst de bekkenbodemspieren aan te spannen.

Het oefenen van de bekkenbodemspieren kan gestart worden een tweetal dagen na de bevalling.

Belangrijk is om deze bekkenbodemspieroefeningen **dagelijks** te herhalen, ongeveer 60 oefeningen per dag. Integreer ze in uw dagelijkse bezigheden. Als u er een gewoonte van maakt, komt de routine vanzelf. Zo kunt u de oefeningen doen tijdens het poetsen van uw tanden, als u tv kijkt, op kantoor of in de auto.

## POSTNATALE KINESITHERAPIE

De eerste weken na de bevalling heeft uw lichaam rust nodig om te herstellen, voornamelijk uw bekken, rug en bekkenbodembodem. Probeer daarom heffen en tillen tot een minimum te beperken. Beperk ook het gebruik van de buikspieren door telkens via zijligging recht te staan of te gaan liggen. Wissel beweging af met regelmatig even te gaan liggen.



Na zes weken kunt u starten met **postnatale** kinesithérapie. Dat zijn negen individuele sessies waarbij aan de hand van nieuwe en opbouwende oefeningen de bekkenbodemspieren in combinatie met de buik-, rug- en bilspieren worden getraind. Sporten kan vanaf dan gradueel worden opgebouwd.

Het is belangrijk om deze postnatale sessies te volgen bij een gespecialiseerde kinesithérapeut(e):

[www.bicap.be](http://www.bicap.be)

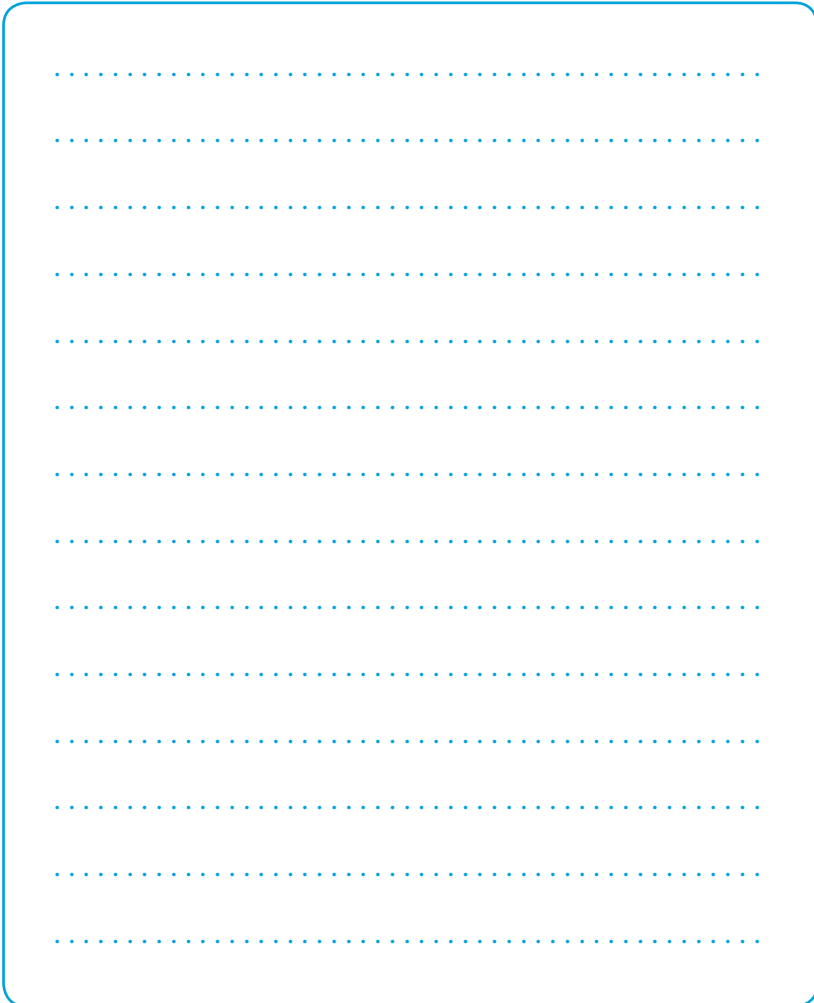
Veel succes!

Het kineteam: Lizelotte Vandenplas en Elien Baert

## NOG VRAGEN?

Contacteer dan gerust een van onze kinesitherapeuten via tel. **016 33 87 99** (secretariaat).

## AANDACHTSPUNTEN



A large rounded rectangular box with a blue border, containing 15 horizontal dotted lines for writing.

© oktober 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst gynaecologie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op [www.uzleuven.be/brochure/700525](http://www.uzleuven.be/brochure/700525).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

