



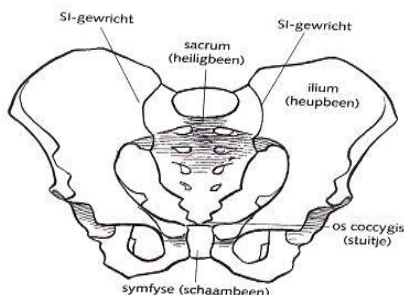
Het bekken tijdens de zwangerschap

De zwangerschap is een bijzondere periode in je leven, in deze periode verandert er veel in je lichaam. Deze veranderingen zijn van belang rondom de groei van de baby en ter voorbereiding op de bevalling. De invloed van hormonale veranderingen kunnen ongemerkt gaan maar kan ook klachten geven rondom het bekken.

Middels deze folder informeren we je over het bekken, de bekkenbodem en geven we tips omtrent bekken(bodem) oefeningen.

We helpen je hiermee op weg een optimale bekken(bodem) functie te behouden tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

Het bekken bestaat uit twee bekkenhelften en het heiligbeen dat door de SI-gewrichten en het schaambeent aan elkaar verbonden worden.



De bekkenbodem zijn alle spieren die onderin het bekken liggen. Deze hebben verschillende functies. Ze ondersteunen de blaas, baarmoeder en darmen. Ze zorgen ervoor dat je controle hebt over urine, windjes en ontlasting. Bij aanspanning kun je urine, windjes en ontlasting ophouden en om goed te plassen en ontlasten is ontspanning nodig.

De bekkenbodem werkt samen met de rug en buikspieren om het bekken stabiel te houden.

Een goede conditie is belangrijk om klachten te voorkomen zoals:

- Ongewild urine of ontlastingsverlies
- Een zwaar – of balgevoel in vagina of buik
- Pijnklachten rondom het bekken (lage rug, SI, schaambeent)

Tijdens de zwangerschap komt er, door de groei van de baby, meer druk op het bekken en de bekkenbodem te staan. Onder invloed van hormonen worden de banden en spieren rond het bekken elastischer. Deze veranderingen zijn nodig ter voorbereiding op de bevalling maar kunnen ook bekken(bodem) klachten geven. Het kan moeilijker zijn urine of ontlasting

op te houden en/ of kan het pijnklachten geven. Door op de juiste manier te blijven bewegen en oefeningen te doen gaan klachten meestal vanzelf over en kun je langdurigere bekken(bodem) klachten voorkomen.

Wanneer je extra risico hebt op het ontstaan van klachten is het extra zinvol oefeningen te doen. Er is meer risico op bekken(bodem) klachten bij:

- Klachten voor de zwangerschap (bekkenpijn, blaasklachten)
- Urine, ontlasting of windjes verliest
- Verzakkingsklachten tijdens zwangerschap
- BMI >25
- moeder met een verzakking
- Zware bevalling (langer dan 1 uur persen, vacuüm of tangverlossing)
- Totaalruptuur
- Zwaar lichamelijke werkzaamheden

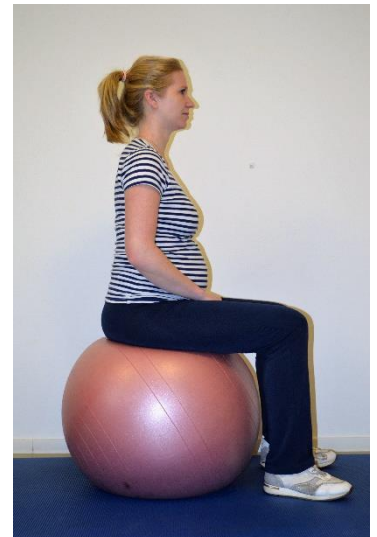
De bekkenbodem.

De bekkenbodemspieren gebruik je gedurende de dag met plassen of om het op te houden, bij de ontlasting en met vrijen. Bij een bevalling rekken deze spieren op om het kindje geboren te laten worden. Soms gaat dit gepaard met wat schade (scheurtjes) wat je kunt vergelijken met een verzwikte enkel. Je bekkenbodem heeft na de bevalling hersteltijd nodig en het doen van de juiste oefeningen helpt bij herstel.

Je bekkenbodem vinden.

Om de oefeningen goed te doen is het belangrijk dat je je bekkenbodemspieren weet te vinden, hierna kun je doorgaan met de oefeningen.

- Ga op een harde ondergrond zitten zoals een oefenmat (in kleermakerszit of op een krukje) of gebruik een oefenbal.
- Zorg dat je buik goed ontspannen is.
- Je spant je bekkenbodem aan door de spieren rond je plasbuis, vagina, anus iets in te trekken. Dit lijkt alsof je plas of ontlasting ophoudt.
- Let erop dat je niet je bilspier of buikspieren aanspant!
- Voel goed het verschil tussen aan- en ontspannen.
- Herhaal de aan en ontspanningen 10 keer krachtig dit is gericht op de snel kracht.
- Vervolgens houdt je de bekkenbodem aangespannen, gericht op de duurkracht. Begin met 3x3 seconden, bouw op richting 3x 10 seconden.



Een stabiel bekken.

Om het bekken stabiel te houden kun je letten op de basishouding.

- Sta met voeten op heupbreedte, tenen iets naar buiten wijzend
- Sta actief rechtop.
- Sta met je knieën uit het slot

Bij klachten span je voor lichamelijke activiteiten je dwarse buik- en bekkenbodemspieren aan op een uitademing en blijf doorademen.

Deze basisoefening versterkt de spieren rondom het bekken:

- Ga op je rug liggen en buig de knieën 90 graden.
- Maak een brug door jezelf vanuit je voeten op te duwen.
- Herhaal dit 3 series van 10 herhalingen.



Na de bevalling kun je deze oefeningen weer rustig opbouwen. Begin in de loop van de kraamweek rustig met voelen naar de bekkenbodem, zachtjes aanspannen is voldoende. Na de eerste week kun je de oefeningen weer rustig opbouwen tot het niveau zoals je dit in de zwangerschap deed. Na 6 weken is je bekken en bekkenbodem voldoende hersteld om te starten met sporten.

Ondanks de adviezen en oefeningen kun je klachten ervaren. Het is dan zinvol advies te vragen bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Voor een geregistreerd bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt kijkt u op

www.defysiotherapeut.com