



Train je bekkenbodem in je zwangerschap & na je bevalling

Zwanger zijn en bevallen heeft invloed op je bekken en bekkenbodemspieren. Hierdoor kun je soms (tijdelijk) klachten krijgen zoals: ongewild verlies van urine of ontlasting, een verzakingsgevoel, pijn bij het vrijen of bekkenpijn. Hoe zorg je dat je bekken en bekkenbodem snel herstellen na je bevalling? Welke bekkenbodemspier oefeningen kun je doen? En wat kun je doen bij langdurige klachten? In deze folder staan adviezen en oefeningen die belangrijk zijn na een bevalling.

Je bekkenbodem tijdens je zwangerschap

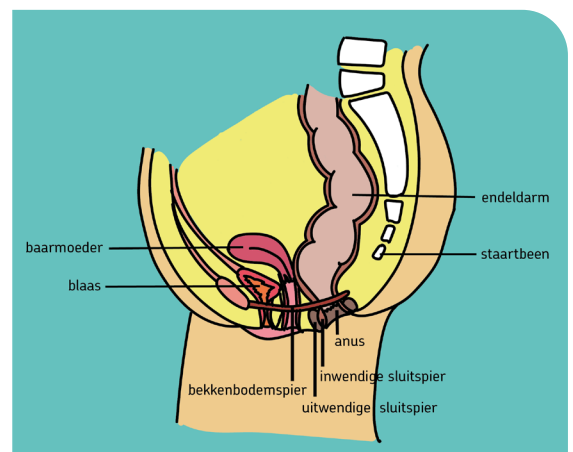
Door de zwangerschapshormonen worden je bekkenbodemspieren en bekkengewrichten soepeler, wat je bevalling gemakkelijker maakt. Ook geeft de toenemende groei van je baby meer druk op je bekkenbodem, zeker in de laatste maanden, waardoor er meer kans is op urineverlies bij tillen, niezen of lachen. Door regelmatig bekkenbodem oefeningen te doen, verklein je de kans op urineverlies of verzakingsklachten tijdens je zwangerschap én na je bevalling én later na de overgang!

Je bekkenbodem tijdens de bevalling

Tijdens de persfase rekt de bekkenbodem flink mee, wat na de bevalling kans op bekkenbodemklachten kan geven. Het is daarom belangrijk dat je na je bevalling je bekkenbodemspieren weer goed leert gebruiken! Óók als je geen bekkenbodemklachten lijkt te hebben, of na een keizersnede, moeten de bekkenbodemspieren weer steviger worden.

Waar zit je bekkenbodem?

De bekkenbodem bestaat uit verschillende spieren onderin je bekken en vormt zo de bodem van je romp. De bekkenbodemspieren ondersteunen je blaas, baarmoeder en darmen. Door de bekkenbodemspieren lopen: je plasbuis, het uiteinde van de dikke darm (anus) en je vagina. Ook lopen er bloedvaten en zenuwen doorheen naar je schaamlippen, vagina en benen.



Jeroen BOSCH  ZIEKENHUIS

Coöperatie 
Verloskundigen
's-Hertogenbosch e.o.

Deze informatie is met zorg samengesteld. Aan deze informatie kunnen geen rechten worden ontleend.

Wat doen je bekkenbodemspieren?

- AFSLUITEN van de onderkant van het bekken
 - ONDERSTEUNEN van de blaas, darmen en baarmoeder
 - AANSPANNEN om urine en ontlasting op te kunnen houden
 - ONTSPANNEN om te kunnen plassen, ontlasten en vrijen
- Dit zijn dus veel verschillende functies die je graag zo goed mogelijk wilt houden!

Train je bekkenbodem: aanspannen & ontspannen

Aanspannen van je bekkenbodemspieren kun je oefenen door te doen alsof je je plas ophoudt: je voelt dan vaak de voorkant van je bekkenbodem meer aanspannen. Als je doet alsof je een windje ophoudt, voel je vaak meer de achterkant van je bekkenbodem aanspannen. Je kunt dit oefenen als je zit, ligt of staat.

Maar ook ontspannen is erg belangrijk om plasklachten, darmklachten en pijn bij seks te verminderen of te voorkomen. Het ontspannen van je bekkenbodem oefen je door rustig en diep naar je buik in te ademen, bijvoorbeeld in rugligging, waarbij je ook je billen ontspant en je benen wat 'open' naar buiten laat vallen. Niet je knieën tegen elkaar klemmen. Bij aanspannen maakt de bekkenbodemspier een beweging van sluiten en liften (naar omhoog bewegen), bij ontspannen daalt de bekkenbodem en worden de openingen van de plasbuis, vagina en anus wat ruimer.

Blijf in beweging: tijdens en na je zwangerschap

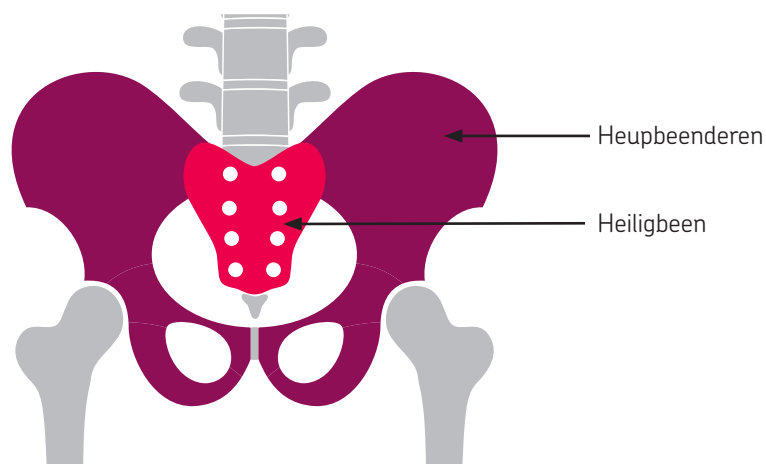
Rustig sporten in je zwangerschap verbetert je conditie. Het is goed voor je hart- en longfunctie en helpt om zwangerschapsdiabetes te voorkomen. Ook bekkenbodetraining is hierbij belangrijk. Ná de bevalling is regelmatige inspanning goed om het herstelproces te versnellen. Wel is het belangrijk dat je goed begeleid wordt, zeker als je bekken(bodem) klachten hebt.

Train je bekken: stabiliseren

Je bekken stabiliseren doe je door, vóórdat je opstaat, omdraait in bed of bukt of tilt, je dwarse buikspieren iets aan te spannen. Dit doe je door de navel in te trekken. Je 'klikt' hiermee de bekkengewrichten in elkaar, zodat je bekken steviger voelt. In zittende of liggende houding let je juist op ontspannen: je laat je buikspieren en billen slap en zorgt dat je benen ontspannen zijn.

Wat gebeurt er met je bekken tijdens en na de zwangerschap?

Je bekken bestaat uit 3 botdelen: je heiligbeen en 2 heupbeenderen. De plaats waar ze aan elkaar vastzitten zijn de bekkengewrichten: je schaambeen en je SI-gewrichten: dit zijn de kleine 'kuiltjes' vlak boven je billen en onderin je rug. De bekkengewrichten worden door de zwangerschapshormonen ook wat weker, zodat je bekkenring wat kan meegeven tijdens de bevalling en je baby makkelijker geboren kan worden. Als de gewrichten té soepel zijn tijdens of na je zwangerschap, kun je wat last krijgen van bekkenpijn. Dit is vaak een zeurend gevoel rond je SI-gewrichten en lage rug, schaambeen, liezen, billen of heupen.



Je bekkenbodem na de bevalling

Tijdens de persfase rekken de bekkenbodemspieren heel erg mee. Dit kun je vergelijken met een flinke sportblessure: je 'verzwikt' eigenlijk je bekkengewrichten en overrekt je bekkenbodemspieren. Na de bevalling voelt je bekken dan ook wat minder stabiel aan en je bekkenbodem voelt minder stevig. Let op voldoende rust om te herstellen en ga nog niet veel lopen in de eerste dagen. Soms voel je de eerste dagen na je bevalling minder goed of je moet plassen of poepen. Soms kun je je plas of ontlasting nog niet goed ophouden bij aandrang of heb je een zwaar, drukkend gevoel in de vagina als je lang op de wc zit of lang staat. Dit komt met rust en geleidelijke opbouw van activiteit vrijwel altijd goed. Het lichaam heeft een ongelofelijk herstelvermogen!

1-10 dagen na de bevalling: kraamperiode

Je bekkenbodemspieren kunnen zwak aanvoelen bij langer zitten of staan. Ook voelt je bekken vaak wat instabiel. Doe dus nog even rustig aan en geniet van de zorg die je krijgt.

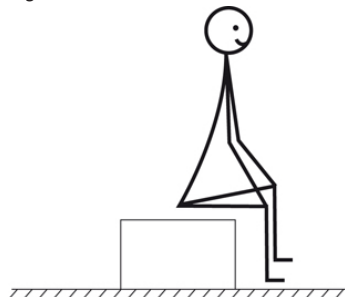
- Probeer op dag 1-2-3 nog veel te liggen: alleen zo komen je bekken en je bekkenbodem tot rust! Probeer traplopen nog te beperken en ga nog niet uitgebreid lang (staand) douchen.
- Vlak na de bevalling is de bekkenbodemregio vaak gevoelig, mede door een mogelijke knip of inscheuring. Om de pijn te verminderen en te zorgen voor een goed wondherstel, is het belangrijk om de bekkenbodemspieren wanneer je ligt of zit zoveel mogelijk te ontspannen.
- Dit doe je door je bekkenbodemspieren los te laten, naar beneden laten zakken. En door regelmatig een diepe buikademhaling te doen, dit geeft namelijk veel ontspanning van de bekkenbodemregio.
- **BEKKENBODEM:** vanaf dag 4 na je bevalling kun je dagelijks je bekkenbodemspieren (plasbuis-vagina-anus) proberen iets in te trekken en weer los te laten. Je leert zo je bekkenbodemgevoel weer te herkennen.
- Doe dit 5x achter elkaar, herhaal 3x.
- **BEKKEN:** voor de stabiliteit van je bekken is het belangrijk om je dwarse buikspieren vaak te trainen. Dit doe je door je onderbuik iets in te trekken, door de navel in te trekken. Als je bij 'opstart bewegingen' zoals omdraaien in bed, overeind komen in bed, opstaan, gaan lopen, je lage buik iets intrekt, dan stabiliseer je je bekken. Blijf rustig doorademen, zet je adem niet vast. Doe dit ook bij traplopen.

Toilethouding: altijd belangrijk!

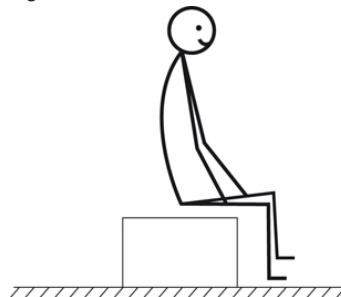
Het is altijd belangrijk om ontspannen te kunnen plassen en poepen, zonder hard te persen.

- Ga altijd zitten op de wc, dan kun je beter ontspannen. Bij 'hangend' plassen of poepen ga je vanzelf meepersen, wat kans kan geven op verzakkingsklachten.
- **Plassen:** neem de tijd en ga op de wc goed rechtop zitten met een iets holle rug (zie figuur 1). Plas helemaal uit zonder te persen. Ontspan hierbij de bekkenbodemspieren door ze los te laten en diep te ademen richting buik en bekkenbodem.
- **Poepen:** houd je ontlasting soepel door voldoende te drinken en vezelrijk te eten. Op de wc zit je bij het poepen het beste iets onderuit gezakt met een bolle rug (zie figuur 2). Probeer niet te persen: dit zorgt voor veel druk op de bekkenbodem en soms tot vertraagd herstel
- Voor meer adviezen zie de www.jbz.nl en zoek naar de folder: Bekkenbodemproblemen bij vrouwen – algemene adviezen (PMD-101).

Figuur 1



Figuur 2



10 dagen tot 6 weken na de bevalling

Het herstel van je bekkenbodemspieren is ingezet en je hebt alweer meer gevoel in deze spieren. Wel is je baarmoeder nog aan het slinken en kun je nog bloedverlies hebben. Het bindweefsel is nog zwak, dus zwaar belasten kun je nog het beste voorkomen. Ook kost borstvoeding geven energie, dus doe nog rustig aan

- **BEKKENBODEM:** span je bekkenbodem bewust aan net vóór en tijdens tillen, niezen, hoesten en lachen.
- Probeer niet zwaarder te tillen dan het gewicht van je kindje is, dus geen zware boodschappen.
- Vermijd langdurig tillen van de Maxi Cosi® en gebruik voor langere afstanden de kinderwagen. Span bij tillen van de Maxi Cosi® je bekkenbodemspieren aan.
- Het is een gewoonte van velen om bij lichamelijke inspanning de adem in te houden. Hierdoor ontstaat een persdruk op de bekkenbodem. Moet je veel kracht zetten? Adem dan uit. Of tel of praat hardop, ook dan kun je niet persen tijdens een zware inspanning.
- **BEKKEN:** span je dwarse buikspieren bewust aan, door intrekken van de navel, vlak voordat je van houding verandert zoals vlak voor opstaan, gaan lopen, tillen en traplopen.
- Spierpijn nadat je meer gaat belasten is mogelijk, maar moet na 24 uur duidelijk afgenomen zijn.
- Houdt de spierpijn langer aan of krijg je andere pijn in de buik, de bekkenbodem of de bekkenregio? Dan is de belasting te zwaar.

6 weken tot 3 maanden na de bevalling

Je baarmoeder heeft nu zijn normale formaat. Je hebt geen bloedverlies meer en ook na een keizersnede, knip of inscheuring is het littekenweefsel zover hersteld dat je het langzaam mag gaan belasten.

- Start met het rustig opbouwen van spierkracht, uithoudingsvermogen en bekkencoördinatie. Oefeningen die je al kunt doen zijn bruggetjes, squats en opdrukken. Start met 3 series van 5-15x.
- De stevigheid van je bindweefsel is nog niet volledig, hierom zijn zwaar belastende sporten, zoals springen en hardlopen, nog niet verstandig. Ook niet als je je al heel fit voelt. Bouw je training rustig op: te snel te zwaar trainen geeft kans op overbelasting en dus verminder goed herstel.
- Tijdens de borstvoedingsperiode hou je vaak minder energie 'over' voor zware belasting, let hierop bij trainen.
- Start met trainen onder begeleiding van een ervaren zwangerschapsdocent/trainer.
- Train nog géén rechte buikspieren maar train de schuine en dwarse buikspieren. Soms heb je last van een diastase na je bevalling. Dat is een wijkning van de rechte buikspieren, waardoor je je buik in het midden vooruit ziet staan bij recht omhoog komen uit liggende houding. Vraag je docent/trainer voor diastase training.

3-6 maanden na de bevalling

Je bind- en steunweefsel is al vrij goed hersteld, bekkenpijn en bekkenbodemklachten zijn verdwenen of nemen al goed af. Je mag nu starten met je training rustig op te bouwen en te verhogen. Pas na 9 maanden tot soms wel 1,5 jaar na de bevalling, is de stevigheid van je bind- en steunweefsel weer optimaal. Hierdoor is het advies om te blijven letten op je herstel: bij veel napijn of klachten na zware activiteiten, ben je te vroeg gaan opbouwen.

Vanaf 3-4 maanden na je bevalling mag je weer hardlopen als je geen bekkenpijn, urineverlies of verzakkingsgevoel hebt tijdens/na de training. Bij voorkeur start je hiermee wanneer de duurkracht van de bekkenbodem voldoende op niveau is.

Dit betekent dat je 3 series van 10 aanspanningen van de bekkenbodemspier kunt doen: 10 tellen vast en 10 tellen los, met steeds 1 minuut rust tussen de series. Begin bij hardlopen met rustig joggen in een interval. Gaat joggen goed? Dan kun je in een hoger tempo lopen en snelheidswisselingen doen.

Herstelt je bekkenbodern wat langzaam?

Soms verbeteren je bekkenpijn en/of bekkenbodernklachten niet zo snel als je zou willen. Dit kan komen omdat je:

- Al last had van lage rug- of bekkenklachten vóór en/of tijdens je zwangerschap.
- Al last had van urineverlies of verzakking vóór of tijdens je zwangerschap.
- Een (sub) totaalruptuur of grote knip had tijdens je bevalling.
- Een vacuümverlossing hebt gehad.
- Langer dan 1 uur geperst hebt.
- Je baby bij de geboorte zwaarder was dan 4000 gram (8 pond).

Bekkenfysiotherapie

Wanneer je bekkenpijn of bekkenbodernklachten na 6-8 weken niet of onvoldoende willen verbeteren, kun je contact opnemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Je kunt ook terecht voor een Post Partum Consult: een check van je bekken en bekkenbodern na een zware bevalling via www.bekkenboderncheck.nl.

Klachten waarmee de bekkenfysiotherapeut je kan helpen:

- Moeite met plassen of ophouden van urine.
- Moeite met de stoelgang (obstipatie) of het ophouden van windjes of ontlasting.
- Een verzakkingsgevoel: een zwaar, moe gevoel onder in de buik of bekkenbodern of een 'balgevoel' in de vagina.
- (Pijn)klachten tijdens het vrijen of bij seks.
- Littekenklachten (buik, vagina) of diastase van de buikspieren.
- Pijn rondom lage rug, bekken, stuitje, liezen, heupen, schaambeent, billen of onderrug.

Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut vind je op: www.bekkenfysiotherapie.nl

Preventie: trainen voor nu én later

Wist je dat 1/3 van alle vrouwen in Nederland last heeft van bekkenbodernklachten zoals urineverlies en een verzakkingsgevoel? Dat zijn ruim 200.000 vrouwen per jaar! Het is dus belangrijk om deze hinderlijke klachten te helpen voorkómen of te verminderen. Een belangrijke taak is hiervoor weggelegd in de periode rondom zwangerschap en bevalling.

Meer info

Download de gratis app: [bekkenbodern](#) (ontwikkeld door bekkenfysiotherapeuten)

Andere sites zijn:

www.bekkenbodernwijzer.nl

www.bekkenfysiotherapie.nl

www.samen-zwanger.nl

www.bekkenbodern4all.nl

www.thepelvicfloor.be

www.zwangerenportaal.nl

deverloskundige.nl/net-bevallen

www.bekkenboderncheck.nl

