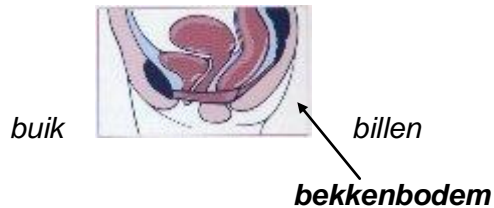


Wat is de bekkenbodem

De bekkenbodem is een groep spieren die de onderkant van het bekken afsluit. In die spieren zitten de openingen voor de plasbuis, de vagina (geboortekanaal) en de anus. De bekkenbodem ondersteunt de organen in bekken en buik: de blaas, de baarmoeder en de darmen, zodat deze niet naar beneden kunnen zakken.

Ook zorgt de bekkenbodem ervoor dat u uw urine en ontlasting kunt ophouden. Dit gebeurt door het aanspannen van de bekkenbodemspieren.

Op onderstaande afbeelding ziet u een doorsnede van de onderbuik van een vrouw. De bekkenbodem is aangegeven met een pijltje.



Bekkenbodem in de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap wordt de bekkenbodem extra belast. Het kind gaat vanaf ongeveer 30 weken indalen in het bekken, waardoor het de laatste weken van de zwangerschap op de bekkenbodem rust. Het goed kunnen ophouden van urine kan hierdoor worden belemmerd. U kunt tijdens de zwangerschap dus ongewild urine verliezen (incontinentie).

Bekkenbodem na de bevalling

Tijdens de bevalling passeert het kind (via het geboortekanaal) de bekkenbodem, waarna de werking van de bekkenbodem tijdelijk kan worden belemmerd. Ook na de bevalling kunt u dus last hebben van ongewild urineverlies. Ongeveer 60% van de vrouwen heeft dit probleem na de bevalling.

Er zijn twee vormen van ongewild urineverlies / incontinentie te onderscheiden:

- Urge- of aandrangincontinentie: Urineverlies zodra er aandrang is om te plassen.
- Stressincontinentie: Urineverlies bij hoesten, niezen, lachen, sporten.

Waarom bekkenbodemzorg?

Het herstel van uw bekkenbodem is van groot belang. U bent namelijk de rest van uw verdere leven afhankelijk van de functie van uw bekkenbodem, om uw urine en/of ontlasting op te kunnen houden.

Incontinent zijn kan een groot sociaal probleem worden. Mensen die incontinent zijn, durven soms de deur niet meer uit, omdat ze bang zijn voor onaangename geurtjes of natte plekken in hun kleding.

Wat te doen om ongewild urineverlies te voorkomen?

“Plasregels”

Om te beginnen zijn er een aantal leefregels die u in acht moet nemen, steeds wanneer u gaat plassen:

- Neem de tijd.
- Ga rechtop op het toilet zitten.
- Ontspan de bekkenbodem en laat de urine lopen.
 - Niet meepersen!
 - Onderbreek de urinestraal nooit.

Wanneer de blaas leeg is:

- Kantel het bekken naar voren en naar achteren.
- Span de bekkenbodem even aan.

BEKKENBODEMSPIEROEFENINGEN

Doe dit niet tijdens het plassen!

Het voelen van de bekkenbodem:

- Ga rechtop zitten.
- Leg één hand op de borst, de andere op de buik.
- Diep inademen (buikademhaling)
- Uitademen, en tegelijkertijd *doen alsof* u uw plas ophoudt (dit is het aanspannen van bekkenbodem).
- Houd nu de bekkenbodem 4 seconden aangespannen en ontspan deze daarna weer.

Het kan even duren voor u voelt wat de bekkenbodem is. Geef niet meteen op, neem rustig de tijd voor deze oefening.

Wanneer u uw bekkenbodern goed kunt aanspannen, gaat u deze oefening steeds herhalen.

Het is uiteindelijk de bedoeling dat u uw bekkenbodern zo'n 5x per dag 30x gaat aanspannen en ontspannen. Dit kan overigens ook staand, bijvoorbeeld tijdens het koken. Het trainen van de bekkenbodern moet eigenlijk een dagelijks ritueel zijn, net als slapen en eten.

Let op! Wacht niet met trainen tot het moment waarop u incontinentieklachten ervaart. Dan is het namelijk moeilijker om te voelen waar de bekkenbodern zit, en dus lastiger om deze goed te trainen. Begin daarom al met trainen vanaf ongeveer 20 weken zwangerschap.

Bij aanhoudende klachten:

Indien de incontinentieklachten, ondanks bovenstaande oefeningen, binnen drie maanden na de bevalling niet verminderd zijn, moet u contact opnemen met uw huisarts of bekkenfysiotherapeut in uw regio.

Contact gegevens verloskundigenpraktijk

**ZORG VOOR
UW BEKKENBODEM!**

