

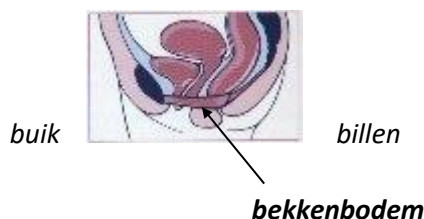
Bekkenbodemoefeningen voor zwangeren

Wat is de bekkenbodem

De bekkenbodem is een groep spieren die de onderkant van het bekken afsluit. De bekkenbodem ondersteunt de organen in bekken en buik: de blaas, de baarmoeder en de darmen, zodat deze niet naar beneden kunnen zakken.

In de bekkenbodemspieren zitten de openingen voor de plasbuis, de vagina (het geboorte-kanaal) en de anus. Deze spieren zorgen 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. Bovendien verslappen de spieren door de zwangerschapshormonen, waardoor de bekkenbodem soms minder goed functioneert.

Het goed kunnen ophouden van urine kan hierdoor worden belemmerd. Het kan dus voorkomen dat u tijdens de zwangerschap ongewild urine verliest (incontinentie). Denk dan niet “het hoort erbij”, want dit is niet waar. Ook in de zwangerschap hoort een vrouw geen urine te verliezen!

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:

- Aandrangincontinentie:
Urineverlies zodra er aandrang is om te plassen.
- Stressincontinentie:
Urineverlies bij hoesten, niezen, lachen en sporten.

Waarom bekkenbodempzorg?

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 is er een aantal leefregels die u in acht moet nemen, steeds wanneer u gaat plassen:

- Ga regelmatig naar de wc.
- 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 (om de blaas helemaal te ledigen).
 - Span de bekkenbodem even aan.

Bekkenbodempieroefeningen

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 (= 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 bekkenbodem goed kunt aanspannen, gaat u deze oefening steeds herhalen.

Het is uiteindelijk de bedoeling dat u uw bekkenbodem zo'n 5x per dag 30x gaat aanspannen en ontspannen. Dit kan ook staand of liggend. Het trainen van de bekkenbodem 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 bekkenbodem zit, en dus lastiger om deze goed te trainen.

Begin daarom in ieder geval met trainen vanaf ongeveer 20 weken zwangerschap. Daarnaast is het belangrijk de verloskundige zo snel mogelijk in te lichten bij klachten en/of het verergeren hiervan.

Doe deze bekkenbodempieroefeningen nooit tijdens het plassen !