

## Bekkenbodemoefeningen na een bevalling

### Inleiding

Tijdens de zwangerschap en de bevalling hebben de bekkenbodemspieren veel te verduren. Het is belangrijk na de bevalling deze spieren weer in goede conditie te krijgen. Een verminderde functie van deze spieren kan zich onder meer uiten in het moeite hebben met het ophouden van urine, ontlasting en/of windjes.

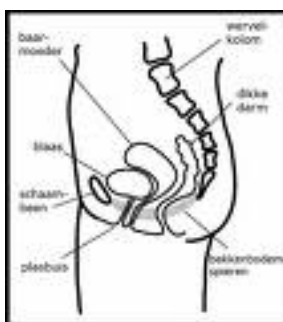
Bekkenbodemoefeningen kunnen een gunstige invloed hebben op het functioneren van deze spieren. Deze oefeningen zijn bedoeld om u op weg te helpen om de bekkenbodemspieren weer op de juiste manier in te schakelen bij uw dagelijkse activiteiten.


### Het bekken

Het bekken bestaat uit een ring van botstructuren, die met elkaar verbonden zijn door gewrichtsbanden. Hierbinnen liggen de blaas, baarmoeder en darmen, die ondersteund worden door de bekkenbodemspieren. De bekkenbodem is een spierlaag onder in het bekken.

De functies van de bekkenbodem zijn:

- Het dragen van en steun geven aan de buikorganen (de blaas, de endeldarm en bij vrouwen de baarmoeder).
- Het openen en afsluiten van de bekkenuitgang.
- Het bijdragen aan de stabiliteit van het bekken.





Door het niet optimaal functioneren van de bekkenbodemspieren kunnen klachten ontstaan. U kunt de spieren van de bekkenbodem zelf niet zien aan de buitenkant. Daarom is het soms moeilijk deze spieren goed aan te sturen en goed te gebruiken. Een bekkenfysiotherapeut leert u de spieren van de bekkenbodem bewust aan te spannen en bewust te ontspannen.


Nadat u heeft geleerd de spieren op een goede wijze te gebruiken, is het belangrijk dat deze spierbewegingen deel gaan uitmaken van uw dagelijkse bezigheden. De fysiotherapeut adviseert en begeleidt u hierin.

### **Algemeen**

- Probeer de eerste 6 weken na de bevalling het langdurig lopen, staan, traplopen en tillen zoveel mogelijk te beperken; neem regelmatig rust.
- Let op hoe u in en uit bed stapt:  
*Uit bed:* draai van uw rug naar de zij, zorg dat de benen over de rand van het bed kunnen zakken, terwijl u zich met uw handen afzet, zodat u tot zit komt op de rand van het bed.  
*In bed:* op de rand van het bed gaan zitten. Eerst op uw zij gaan liggen en dan rustig omdraaien tot rugligging.
- De eerste week kunt u beginnen met rustige oefeningen van de bekkenbodemspieren.
- Begin pas met buikspieroefeningen (niet de rechte buikspieren) als u voldoende controle heeft over de bekkenbodemspieren.

### **Hoe oefent u de bekkenbodemspieren?**

1. Ga gemakkelijk op de rug liggen en ontspan de buik-, bil- en beenspieren. Blijf tijdens alle oefeningen rustig doorademen.
  2. Concentreert u zich eerst op de anus. Trek deze in, alsof u een windje tegenhoudt en ontspan dan weer. Doe dit enkele keren in een rustig tempo en ontspan steeds goed tussendoor.  
Belangrijk is dat u de buik-, bil- en beenspieren ontspannen houdt tijdens de gehele oefening. Het gaat er in eerste instantie niet om de spieren heel krachtig in te trekken. Het bewust aanspannen van de juiste spier is belangrijk.
  3. Concentreert u zich daarna op de sluitspier rond de plasbuis. Knijp deze dicht alsof u de plas ophoudt en ontspan weer.  
Sommigen vinden het juist makkelijker een plas op te houden en kunnen beter met deze oefening starten en daarna naar oefening 2 gaan.
- 

- 
4. Concentreert u zich nu op beide sluitspieren. Knijp ze dicht en trek de vagina en anus in (alsof u het kruis optilt van de broek) en laat dan weer rustig los.  
Herhaalt u deze oefeningen een aantal keren en let er goed op dat u de buik-, bil- en beenspieren niet mee laat doen.
  5. Wanneer dit goed gaat, kan de duur van het aanspannen verlengd worden naar 6 tot 8 seconden. Ademt u wel goed door!  
Dan neemt u weer even rust en laat de spieren goed ontspannen.
  6. U kunt deze oefeningen 3 keer per dag doen, tot vermoeidheid optreedt.


### **Belangrijk**


- Adem rustig door, houdt de adem niet in.
- Maak van de oefeningen een dagelijkse routine. Als u eenmaal weet en voelt hoe de bekkenbodemspieren aangespannen kunnen worden, kunt u de oefeningen (het aan- en ontspannen van de spieren) ook tijdens het zitten en in stand doen.  
**Let er steeds goed op dat u de spieren ook weer voldoende ontspant.**  
Ga niet de hele dag oefenen!
- Probeer u op de wc de bekkenbodemspieren goed te ontspannen.  
Let op uw houding: ga zitten en niet hangen boven de bril. Zet uw voeten goed op de grond en zit met een holle rug tijdens het plassen en met een bolle rug voor de ontlasting. Laat de bekkenbodemspieren los en **pers niet.**  
Let goed op de ademhaling en wiebel tot slot nog even naar voren en achteren om goed uit te plassen.

### **Buikspieroefeningen**

Als u de bekkenbodem oefeningen goed uitvoert, mag u verder met lichte buikspieroefeningen (niet de rechte buikspieren). Doe dit steeds in combinatie met de bekkenbodem.

Voer de oefeningen uit in rugligging met beide benen opgetrokken.

- Span eerst rustig de bekkenbodemspieren en schuif dan een voet over het bed naar het voeteneinde en terug. Dit doet u terwijl u steeds de bekkenbodemspieren vasthoudt.
  - Span eerst rustig de bekkenbodemspieren aan en kantel dan het bekken naar achteren, zodat uw rug plat op de grond of het bed gedruwd wordt. Kantel dan weer terug; ook nu weer de bekkenbodemspieren vasthouden en als laatste loslaten.
- 

- 
- Span eerst de bekkenbodemspieren aan en til dan uw hoofd en rechterschouder een klein stukje op in de richting van de linkerknie; leg weer neer en ontspan dan pas de bekkenbodemspieren. Herhaal deze oefening met hoofd en linkerschouder in de richting van de rechterknie.

Doe deze hele oefening 3 keer per dag 15 keer.

### **Voorkom overbelasting**

- Til zo min mogelijk zware dingen, maar als u tilt, zorgt u er dan voor dat u allereerst de bekkenbodemspieren aanspant en aangespannen houdt gedurende het tillen.
- Draag de last zo dicht mogelijk tegen het lichaam.
- Adem door tijdens het bukken, buigen en krachtzetten; adem uit terwijl u iets optilt.

### **Ten slotte**

Blijft u onzeker over het feit of u de bekkenbodemspieren op de juiste manier gebruikt of blijft u ook na het oefenen urine en/of ontlasting verliezen, neem dan contact op met uw huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Deze kan u zo nodig doorsturen naar een bekkenfysiotherapeut.

Ook kunt u direct een consult aanvragen bij een bekkenfysiotherapeut, zonder verwijzing.

Voor vragen of het maken van een afspraak kunt u van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 12.00 en van 13.00 – 16.30 uur bellen met:

**(070) 210 2392**

---

HagaZiekenhuis  
locatie Leyweg, Leyweg 275, 2545 CH Den Haag  
locatie Sportlaan, Sportlaan 600, 2565 MJ Den Haag

H06.012-04

