



aangeleerd en zal er gestimuleerd worden om een goede balans te vinden tussen activiteit- rust en tussen belasting- belastbaarheid.

U kunt zonder verwijzing een afspraak maken bij de bekkenfysiotherapeut. De zorgverzekeraar vergoedt de bekkenfysiotherapeutische behandeling alleen als u voor (bekken)fysiotherapie verzekerd bent met een aanvullende verzekering. Vanaf 2011 is de behandeling van urine incontinentie vergoed worden uit de basisverzekering.

Voor een geregistreeerde bekkenfysiotherapeut in uw omgeving kan je zoeken op www.defysiotherapeut.com of www.nvfb.nl.

Angelique Visser
bekkenfysiotherapeut MSPT

16042012



Lepelaar 3a, 1628 CZ Hoorn
0229 - 212993 | info@visser-fysiotherapie.nl
www.visser-fysiotherapie.nl



Een kind en hoe krijg ik nu mijn eigen lijf weer terug?

Gefeliciteerd met de geboorte van uw baby!

Negen maanden lang heeft uw lichaam naar de bevalling toegewerkt.

Nu draagt u ineens geen kind meer in uw buik en het lichaam moet zich opnieuw aanpassen aan de nieuwe situatie.

Mocht u nu denken dat urineverlies tijdens het niezen of sporten, of pijn bij vrijen normaal is na een bevalling, dat is dat niet perse waar. In principe horen er na 6 weken geen of nauwelijks problemen meer te zijn in dit gebied.

Veranderd gevoel na de bevalling.

Bij het persen tijdens de bevalling komt er druk te staan op de bekkenbodemspieren en de zenuwtjes die daar langslopen, zoals van de plasbuis, de blaas en de darmen. Hierdoor kan er na de bevalling tijdelijk een veranderd gevoel zijn in het bekkenbodemgebied, waardoor het niet goed lukt het signaal te herkennen van een volle blaas of darmen. Ook worden de bekkenbodemspieren gerekt, waardoor ze vlak na de



bevalling moeilijker de plasbuis en anus afsluiten, wat klachten kan geven van urineverlies, verlies van windjes of zelfs wat ontlasting.

Ook pijnklachten kunnen een verandering geven in het functioneren van de bekkenbodemspieren. Besef dat deze klachten vrijwel altijd tijdelijk zijn.

Na de bevalling is de kraamtijd aangebroken en kan de ontzwangering en herstelperiode beginnen. Een bevalling blijft een ingrijpende gebeurtenis waar tijd voor nodig is om van bij te komen. De kraamperiode van 6 weken is dan ook bedoeld om uit te rusten, weer aan te sterken, een eigen ritme met de baby op te bouwen en langzaam het dagelijks leven weer op te pakken. In deze periode kan de pas bevallen vrouw merken dat haar lichaam misschien niet meer is zoals zij gewend was.

Met de adviezen en oefeningen van de zwangerschapsbegeleiding kunt u in de kraamperiode al beginnen om aan een goed herstel van de bekkenbodemspieren en de stabiliteit van het bekken te werken. Begin met oefenen zodra u zich daartoe weer in staat voelt, dat kan per persoon verschillen. Ook als u bent bevallen via een keizersnede kunt u de oefeningen doen.

Bekkenfysiotherapie

Bij aanhoudende lage rug-, bekken- of bekkenbodemklachten is het goed dit te bespreken met de



verloskundige of arts en contact op te nemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Een bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in klachten op het gebied van bekken, lage rug en bekkenbodem, zoals:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- vaak terugkerende blaasontsteking (urineweginfecties)
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting;
- klachten van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- pijn bij vrijen, als de klachten samenhangen met de bekkenbodem;
- begeleiding bij operaties in de onderbuik;
- preventie en begeleiding van lage rug- en bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling;
- begeleiding tijdens zwangerschap en bevalling.

Neem ook altijd contact op met de arts of bekkenfysiotherapeut wanneer u deze klachten krijgt in de maanden na de bevalling. Des te sneller er iets aan gedaan wordt, des te sneller zal de klacht herstellen. Een belangrijk aspect van tijdig behandelen is het voorkomen van chronische pijnsyndromen. Tijdig worden de juiste bewegingspatronen