



Perinatale Kinesithérapie

Informatiebrochure voor patiënten

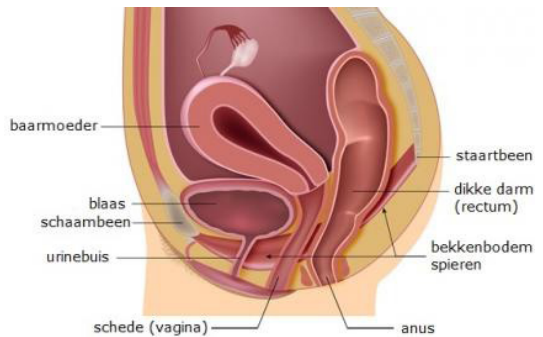
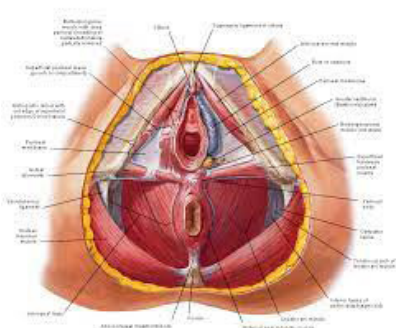


Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Bekkenbodem en perinatale kinesitherapie (eerste dagen postpartum)

De bekkenbodem

De bekkenbodem bevat 3 spierlagen. De oppervlakkige laag (sluitfunctie vaginaal), de middelste laag en de diepere laag die zorgt voor in- en opwaartse beweging.



De bekkenbodem heeft vier functies: steunen, sluiten en een seksuele functie.

- **Ondersteunende functie:** ondersteunen van de organen van het bekken om verzakking te voorkomen.
- **Sluitfunctie:** afsluiten van de urinebuis en de anus om incontinentie tegen te gaan.
- **Seksuele functie**
- **Stabiliserende functie:** je eigen rompstabiliteit wordt verkregen door correcte samenwerking tussen bekkenbodemspieren, middenrif, abdominale spieren en rugspieren.

Zwangerschap en bekkenbodern

Een deel van de vrouwen ontwikkelt tijdens of na de zwangerschap urineverlies. Hoewel dit spontaan kan verbeteren is het toch belangrijk dat vrouwen na de bevalling de bekkenbodernspieren terug leren gebruiken. Het correct oefenen van bekkenbodernspieren kan urineverlies tegengaan, maar heeft ook een preventieve rol naar incontinentieproblematiek op latere leeftijd.

Dagelijks oefenen van de bekkenbodernspieren is aangewezen!

Bekkenbodernspieroefeningen

Het doel van deze oefeningen is het verbeteren van de kracht, uithouding en coördinatie.

Kracht

- Uitgangshouding: ruglig, benen gebogen.
- Span de bekkenbodernspieren kort en krachtig aan. Dit doet men door ze te sluiten en op te trekken richting het hoofd. Nadien de bekkenbodern terug ontspannen.
- Doe dit meerdere keren per dag, telkens een reeks van 10 oefeningen.

Uithouding

- Uitgangshouding: ruglig, benen gebogen.
- Span de bekkenbodern gedurende een aantal seconden aan (naargelang wat mogelijk is -> 3 – 10s). Nadien ontspan je de bekkenbodern gedurende 20s.
- Doe dit meerdere keren per dag, telkens een reeks van 10 oefeningen.

Coördinatie

Bij activiteiten met een verhoogde buikdruk is het ook belangrijk om de bekkenbodemspieren te gaan aanspannen.

Span de bekkenbodemspieren daarom op alvorens te niezen, te hoesten of iets op te tillen.

Aandachtspunten:

- Bij het aanspannen van de bekkenbodem mag er geen kanteling van het bekken zijn en mogen de bilspieren niet samentrekken.
- Blijf doorademen tijdens de oefening, indien nodig tel je mee of blaas je rustig uit.
- Deze oefeningen kan men ook doen in zit of in stand.
- Probeer de oefeningen in te bouwen in de dagelijkse bezigheden.

Tip: doe elke keer 10 oefeningen tijdens of na de voeding, in de wagen, tijdens de afwas,...

Hef- en tiltechnieken

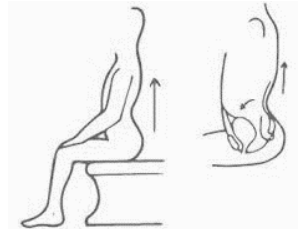
Let erop dat je steeds door de knieën buigt, je rug recht houdt en je bekkenbodem opspant bij het tillen van een voorwerp.

Na keizersnede raden we aan extra voorzichtig te zijn en zeker niets zwaarder te gaan tillen dan het gewicht van je baby. Dit gedurende de eerste 6 weken na je bevalling.

Toilethouding

Plassen

- Houding: in zit, goed rechtop en met de voeten plat op de grond
- De bekkenbodem ontspannen en wachten tot de blaas samentrekt en het plassen begint.
- Wachten tot de blaas volledig leeg is
- Nooit meepersen!



Stoelgang

- Houding: in zit, met voeten plat op de grond en iets naar voor geleund
- Pers rustig mee met uitademing. Op een correcte manier persen kan door op de hand te blazen.



TIP: gebruik eventueel een voetbankje wanneer je voeten de grond niet raken. Op de tenen steunen zorgt voor toename spierspanning in de benen en de bekkenbodem en zo kan men moeilijker plassen.

Opstart postnatale kinesitherapie

Na 6 weken mag er gestart worden met postnatale kinesitherapie. Dit omvat het verder trainen van de bekkenbodemspieren alsook stabilisatietraining waarbij er gewerkt wordt op de diepe buik- en rugspieren.

Afspraak en verdere informatie

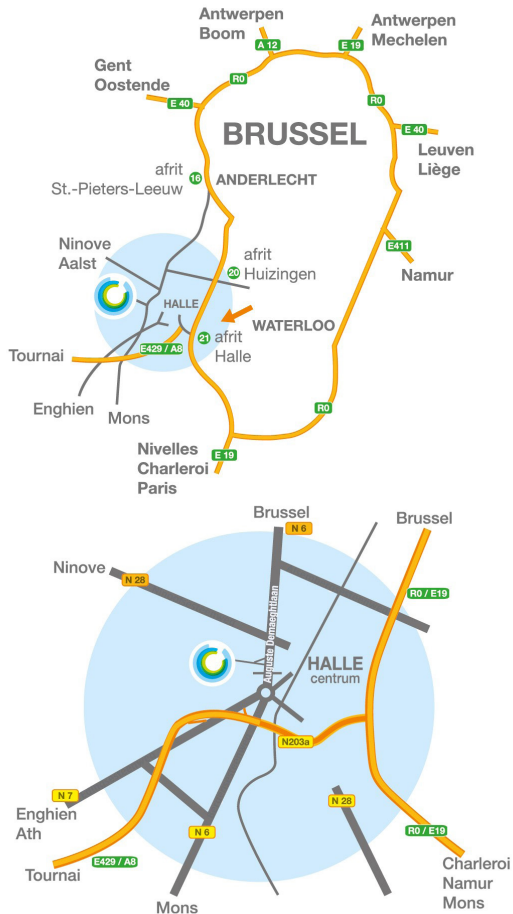
Voor pre- en postnatale kinesitherapie kan je in het AZ Sint-Maria terecht:

Dienst fysiotherapie AZ Sint-Maria

wachtruimte 12 (blok D +2)

Kinesitherapeut Sandra Vlaemynck.

Een afspraak maken kan telefonisch via 0477 52 69 99.



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
 ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
 tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
 www.sintmaria.be