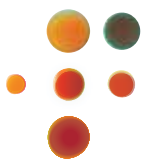


Tijdlijn voor herstel van het bekken en de bekkenbodem na de bevalling



NVFB

Aangesloten bij KNGF

voorbeeld
folder



Deze folder geeft u informatie over het natuurlijke herstel van het bekken en de bekkenbodem na de bevalling en geeft u tips hoe u dit herstel kunt bevorderen. Zoals u zult lezen kost dit herstel tijd. Dit heeft onder andere te maken met het herstel van bindweefsel, weefsel dat aanwezig is in al onze spieren, pezen, banden maar ook in de botten. De hersteltijd kunnen we niet versnellen.

Ook als u zich heel goed voelt na de bevalling en als u helemaal geen klachten hebt in het bekken en de bekkenbodem, moet u rekening houden met deze hersteltijd (zie voor meer informatie de folder **Zwangerschap en bevallen; hoe is het nu met uw bekkenbodem?**). Zo zorgt u voor een goede opbouw in belasting en voorkomt u klachten door overbelasting.

dag 1-10 na de bevalling (het kraambed)

Uw bekken en bekkenbodem zijn tijdens de bevalling sterk opgerekt. Dit kunt u zien als een flinke sprong te maken. In deze periode is het goed zoveel mogelijk rust te geven aan uw bekken en bekkenbodem.

- kom alleen uit bed om het kindje te verzorgen; probeer dat bij slapen tot een minimum te beperken.
- let op bij dagelijkse activiteiten zoals draaien en bed oversteken en lopen goed op dat u rustig naar de buitenwereld kijkt; zet de adem niet vast.
- zorg ervoor dat u iets onder uw billen zit op het toilet en niet hoeft te persen; dit zorgt voor veel druk op de bekkenbodem en kan leiden tot vertraagd herstel
<https://nvfb.kngf.nl/Consumenten/toiletgedrag/gezond-toiletgedrag.html>
- houd de ontlasting soepel door voldoende te drinken en vezelrijk te eten <http://vezeltest.info>. Blijft de ontlasting alsnog hard, bespreek dit dan met de verloskundige of de huisarts.
- neem de tijd om te plassen, ga goed rechtop zitten en plas helemaal uit zonder te persen.
- vanaf de 4e dag na de bevalling mag u beginnen met oefeningen voor de bekkenbodem en de dwarse buikspieren. Kijk op www.nvfb.nl voor bekkenbodem- en buikspieroefeningen na de zwangerschap en voor de uitleg hoe deze oefeningen uit te voeren.

Is er mogelijk sprake van een totaal ruptuur, dan is het verstandig om in dit stadium al contact te zoeken met een bekkenfysiotherapeut. De bekkenfysiotherapeut kan beoordelen of het litteken goed herstelt en of u mogelijk een aangepast oefenprogramma nodig hebt. Weet u niet zeker of u een totaal ruptuur hebt, vraag het dan na bij uw verloskundige, gynaecoloog of huisarts.

TIJDLIJN
dag 1

dag 10

10 dagen tot 6 weken na de bevalling

Het eerste herstel van het bekken en bekkenbodem is ingezet, en u hebt alweer een beetje gevoel in deze spieren. De baarmoeder is echter nog volop aan het slinken en u kunt nog flink vloeien. De treksterkte van het bindweefsel is 1 maand na de bevalling nog maar 10-20% van de oorspronkelijke waarde. Daarnaast kan borstvoeding behoorlijk veel energie van u vragen. De belastbaarheid is dus nog laag.

- span uw bekkenbodem bewust aan net voor en tijdens buikdruk verhogende momenten zoals niezen, hoesten, lachen.
- span uw bekkenbodem actief aan als u uw kindje optilt en draagt.
- probeer niet meer te tillen dan het gewicht van uw kindje.
- span uw dwarse buikspieren bewust aan voordat u van houding verandert zoals opstaan, gaan lopen en trappen.
- vergroot de algehele conditie met wandelen en fietsen.
- het kan heel goed dat u wat spierpijn ervaart als u meer gaat belasten, maar deze spierpijn moet na 24 uur duidelijk afgenomen zijn. Let op: houdt de spierpijn langer aan of krijgt u andere pijn aan de zijden in de buik, de bekkenbodem of de benen tegelijk met de belasting? Dan is de belasting te zwaar!

TIJDLIJK
10 dagen

6 weken na de bevalling

Uw baarmoeder is weer geslankt tot het oorspronkelijke formaat. U hebt geen nabloedingen meer en in het geval van een keizersnede of (sub)totaalruptuur is het littekenweefsel zover hersteld dat u het langzaam mag gaan belasten.

- U kunt nu gaan beginnen met een rustige opbouw van het uithoudingsvermogen de kracht en de coördinatie van de buik en bekkenregio.
- er mag na trainen alleen sprake zijn spierpijn.
- de treksterkte van het bindweefsel is nog steeds minder dan 50% van de oorspronkelijke waarde; uw bekkenbodem is daardoor zeker niet in staat belasting als springen en hardlopen op te vangen... ook als u zich heel fit voelt! Door dit wel te doen riskeert u overbelasting en vermindert herstel in het gebied.
- borstvoeding vraagt veel energie. Houdt er rekening mee dat u dus minder energie over hebt voor andere belasting.
- start met trainen onder begeleiding van een docent die ervaring heeft met vrouwen in de periode na de zwangerschap en bevalling.
- overleg altijd met de docent voordat u meer buikspieroefeningen toevoegt aan uw programma.

6 weken

3 mnd

3-4 maanden na de bevalling

U hebt de basis-belastbaarheid van het bekken en de bekkenbodem weer een beetje op peil en veel vrouwen gaan nu weer aan het werk; het herstel is echter nog in volle gang. De trekkracht van de pezen in en rond het bekken en bekkenbodem is 9 maanden na de bevalling ongeveer 75% van de oorspronkelijke trekkracht. We kunnen stellen dat het lichaam zeker 9 maanden nodig heeft om te herstellen van een bevalling. Indien er sprake was van een keizersnede of een (sub)totaalruptuur is dit herstel nog zeker 6 weken vertraagd.

- bij krachttraining; begin met laag gewicht en 20-30 herhalingen → hoger gewicht en 10 herhalingen maar alleen als de snelkracht van de bekkenbodem voldoende op niveau is (= 3 series van 8-12 snelle aanspanningen met steeds 1-2 minuut rust tussen de series).
- oefeningen als planken, schuiven en rechte buikspieroefeningen en squats verhoog de buikdruk; span bij deze oefeningen altijd de bekkenbodem aan.
- er mag na de bevalling geen sprake zijn van spiernijp.
- oefen de gehele bekkenbodem buik- en rugspieren.
- bij hardlopen: begin met rustig dubbel- en jogging maar alleen als de duurkracht van de benen voldoende op het niveau is (= 3 series van 10 aanspanningen 10 tellen vast en 10 tellen los met steeds 1 minuut rust tussen de series).

TIJDLIJN

3 mnd

4 mnd



6-9 maanden na de bevalling

Uw belastbaarheid neemt steeds verder toe en u kunt langzaam de sport weer oppakken die u hebt gedaan voordat u zwanger was. Begin daarbij niet direct met competitie, maar start rustig bij de training.

- gaan oefeningen met een hoge buikdruk goed, dan kunt u springen gaan proberen.
- gaat joggen goed, dan kunt u uitbreiden met hoger tempo lopen en snelheidswisselingen.
- gaat dit goed, probeer dan stoppen, draaien en van richting veranderen toe te voegen in de training.
- ook nu: na de training mag er alleen sprake zijn van spierpijn!
- zorg voor een goede warming up en cooling down, en drink voldoende.

Zie voor meer informatie over oefenen: www.nvfb.nl

TIJDLIJN
6 mnd

9 mnd

Ook zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Voor vergoeding van urine-incontinentie uit de basisverzekering is bij sommige verzekeraars een verwijzing nodig naar de bekkenfysiotherapeut. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden. N.B. Deze behandelingen worden meestal wel via het eigen risico verrekend (afgekort tot "ER" in de polis). Via de website www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is evenwel verzekerd in de basisverzekering voor 9 behandelingen. Hierop is wel uw eigen risico van toepassing. Tevens worden behandelingen voor kinderen tot 18 jaar vergoed uit de basisverzekering (zonder eigen risico).

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de vierjarige studie fysiotherapie een driejarige Masteropleiding gevolgd.

De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) of in het deelregister bekkenfysiotherapie van de Stichting Keurmerk Fysiotherapie (SKF).

Correspondentieadres NVFB

A Postbus 248
3800 EA Amersfoort
T 033 467 29 00
W www.nvfb.nl
E info@nvfb.nl

Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt?

www.defysiotherapeut.com

www.bekkenfysiotherapie.nl

Uw bekkenfysiotherapeut: