

Postpartum Preventie

Kaart voor de bekkenbodem

Zwangerschap en bevalling zijn risicofactoren voor bekkenbodemplachten. Dit geldt voor direct na de zwangerschap, maar ook voor alle jaren na een bevalling. Minder dan de helft van de vrouwen zoekt hulp bij klachten die gerelateerd zijn aan de bekkenbodem. Vrouwen denken vaak; 'het hoort er nou eenmaal bij'. Dit is echter niet zo! Met deze kaart kun je, evt. samen met je verloskundige, kijken of je klachten hebt en-/of in het risicoprofiel voor bekkenbodemplachten valt. Bij 1 of meerdere kruisjes is hier sprake van. Een bekkenbodemplcheck bij een bekkenoefen-/fysiotherapeut wordt geadviseerd. Z.o.z. voor adresgegevens.

Klachtenanalyse

Kruis aan wat van toepassing is

- Bekkenbodemplpijn. ☐
- Urineverlies. ☐
- Ontlastingsverlies. ☐
- Een windje niet op kunnen houden. ☐
- Een zwaar (drukkend) gevoel van de bekkenbodem. ☐
- Een balgevoel in de vagina en-/of een vaginale uitstulping voelen of zien. ☐
- Seksuele klachten (pijn bij het vrijen, los gevoel van de vagina, vaginale windjes). ☐

Risicoanalyse

Kruis aan wat van toepassing is

- Ben je 35 jaar of ouder? ☐
- Was er sprake van een ruptuur tijdens de bevalling? ☐
- Is er een knip gezet tijdens de bevalling? ☐
- Heb je langer dan 1 uur moeten persen? ☐
- Ben je bevallen met een tangverlossing of vacuümpomp? ☐
- Was het geboortegewicht van je kind >4000 gram? ☐
- Was er sprake van urineverlies tijdens de zwangerschap? ☐
- Verloor je ongewenst windjes tijdens de zwangerschap? ☐
- Is er sprake van obstipatie? ☐
- Had je een zwaar (drukkend) gevoel van de bekkenbodem tijdens de zwangerschap? ☐
- Had je een balgevoel in de vagina tijdens de zwangerschap? ☐
- Was er pijn bij het vrijen voor en-/of tijdens de zwangerschap? ☐
- Was je BMI voor de bevalling >30? ☐

❗ Wat is de bekkenbodem?

De bekkenbodem bestaat voornamelijk uit spier- en bindweefsel. Deze structuren van de bekkenbodem zorgen ervoor dat de blaas, baarmoeder en het laatste stuk van de darmen ondersteund worden. Andere functies van de bekkenbodem zijn; het stabiliseren van het bekken, het ophouden en doorlaten van urine en ontlasting en het mogelijk maken van geboorte en seksuele activiteit.



💡 Wist je dat...

... uit onderzoek is gebleken dat 75% van de peripartum vrouwen en 68% van de postmenopauzale vrouwen vindt dat ze onvoldoende geïnformeerd zijn en beter geïnformeerd hadden willen worden.

... na de bevalling 1 op de 3 vrouwen urineverlies heeft, 1 op de 10 vrouwen ontlastingsverlies en 1 op de 3 vrouwen pijn tijdens het vrijen.

... bekkenbodemplachten helaas veel voorkomen. 25% van de vrouwen heeft bekkenbodemplachten, welke toenemen met de leeftijd naar 56% van de vrouwen.

... bindweefselherstel na de bevalling ruim één jaar duurt en vrouwen uit onwetendheid de bekkenbodem vaak te snel en te zwaar weer belasten waardoor meer kans op klachten. Deze klachten uiteten zich vaak niet meteen.

... bekkenbodemoefeningen worden geadviseerd aan alle zwangere en bevallen vrouwen.

... de bekkenbodem bestaat uit 14 spieren welke trainbaar zijn waardoor klachten zoals ontlastingsverlies, urineverlies, pijnklachten, seksuele problemen en verzakkingsklachten verholpen kunnen worden met bekkentherapie.

📍 Adresgegevens bekkenoefen-/bekkenfysiotherapeut