

Adviezen tijdens uw zwangerschap

- Pijn tijdens alledaagse activiteiten hoeft niet te betekenen dat u iets kapot maakt.
- Klachten kunt u beperken door een goede conditie te handhaven en oververmoeidheid te vermijden. Het is dus verstandig om niet uitsluitend te luisteren naar pijn, maar ook rekening te houden met het handhaven van een goede conditie en het vermijden van oververmoeidheid.
- Gebruik niet klakkeloos een bekkenband. Geef uw spieren de gelegenheid hun werk te doen als u fit bent. Het is de bedoeling dat de band vooral wordt gedragen wanneer u bekkenpijn heeft tijdens belastende situaties. Als het niet duidelijk is wanneer de band gedragen moet worden, is het advies om hem te gebruiken tijdens lang staan en lang lopen, tijdens zitten, liggen of fietsen uitsluitend als dat als aangenaam wordt ervaren. Gebruik de band liever niet langer dan een uur achtereen. Doe de band na een uur 10-15 minuten af.
- U kunt, wanneer klachten rondom het bekken ontstaan, zelf al veel doen. Houd rekening met de verminderde belastbaarheid van het bekken tijdens de zwangerschap. Dat kan al door wat meer rustpauzes in te lassen, de zwaardere huishoudelijke en verzorgende karweitjes of lange werkdagen (tijdelijk) te beperken. Probeer ook het traplopen te beperken. Gun het lichaam wat extra rust, door een paar keer per dag minstens vijftien minuten aaneengesloten te gaan liggen.

Bevorderen algemene conditie en vermijden oververmoeidheid

Het advies is om activiteiten te zoeken die veel bijdragen aan de conditie en weinig pijn en vermoeidheid veroorzaken. Denk hierbij aan lopen/ fietsen/zwemmen.

De volgende activiteiten leveren weinig conditie op en kosten in verhouding erg veel energie en pijn achteraf en kunt u beter voorkomen: traplopen, gebukt werken (stofzuigen, bedden opmaken, kind verzorgen, eten koken, strijken enz.), stilstaan en slenteren.

Het advies is om activiteiten te zoeken die veel bijdragen aan de conditie en weinig pijn en vermoeidheid veroorzaken. Een goed alternatief voor slenteren is doorlopen, een goed alternatief voor lopen is fietsen. Fietsen en zwemmen leveren een goede bijdrage aan de conditie en zijn vaak goed uitvoerbaar.

Bij het doen van oefeningen voor een betere conditie geldt:

- Oefen 2-3 keer per week, een maal per week oefenen is te weinig en vier maal per week te vaak.
- Het wel of niet hebben van pijn is geen leidende factor tijdens het oefenen. Pijn tijdens het oefenen betekent niet dat de oefening te zwaar is, geen pijn wil niet zeggen dat de oefening te licht is.
- Na het oefenen moet u binnen 36 uur hersteld zijn van de (toegenomen) pijn en vermoeidheid. Is de benodigde tijd langer, dan is de oefening te zwaar geweest.
- Als de training te zwaar is geweest kan, na enige dagen rust, de training worden hervat op een lager niveau.
- Merkt u tijdens en na afloop helemaal niets van het oefenen, dan moet u er rekening mee houden dat de oefeningen misschien te licht zijn. Bij een volgende gelegenheid kan wat zwaarder worden getraind.
- Als 10 minuten fietsen of zwemmen in een zeer laag tempo langer dan 36 uur herstel vraagt, is de activiteit niet geschikt voor u op dat moment. Er moet dan gezocht worden naar een andere activiteit.

Adviezen voor na de bevalling

Conditie

Het is belangrijk om na de bevalling uw conditie weer te verbeteren. U moet wel rekening houden met het feit dat u gedurende de zwangerschap steeds meer activiteiten hebt moeten stoppen. Na de bevalling komen deze activiteiten in omgekeerde volgorde weer terug.

- Het advies is om 24 uur na de bevalling met behulp van een bekkenband of sluitlaken, een klein stukje in de kamer te lopen en even op de stoel of op het toilet te zitten.
- Traplopen wordt ontraden, evenals lopen met grote stappen en het op één been staan (aan- en uitkleden en afdrogen).
- Zittend op een plastic stoel douchen.
- Per dag worden de activiteiten iets uitgebreid. Na een week is het vaak wel mogelijk om trappen te lopen, maar probeer het aantal trappen per dag te beperken tot het hoogst noodzakelijke.
- Het is belangrijk om te zien dat er elke 4 weken winst geboekt wordt in het herstel. Winst is dat u meer kunt met dezelfde hoeveelheid pijn en vermoeidheid of hetzelfde kunt met minder pijn en vermoeidheid. Als het herstel na de bevalling niet vordert, is het nodig dat u wordt behandeld door een bekkenfysiotherapeut.

Bekkenbodemspieren

U doet er goed aan uw bekkenbodemspieren na uw bevalling te trainen. Dit om de kans op blijvend ongewild urineverlies en verzakkingen van blaas, baarmoeder of darm te verkleinen. Het advies is om dit zo snel mogelijk na de bevalling op te pakken.

- De eerste 7 tot 10 dagen na de bevalling gaat het er alleen om weer te leren voelen in uw onderlijf en uw bekkenbodem.
- Na 10 dagen kan ook weer geoefend worden om de bekkenbodemspieren wat krachtiger te maken.

Een voorbeeld van een oefening voor de eerste dagen na de bevalling:

- Probeer in lig of in zit rustig door de buik te ademen.
- Verleg uw aandacht naar je onderlichaam.
- Probeer u voor te stellen dat bij iedere inademing de bekkenbodem lijkt uit te zakken.
- Probeer bij inademen de bekkenbodem bewust te ontspannen.
- Bij uitademen kunt u proberen de anus en vagina heel lichtjes iets aan te spannen, dus iets in te trekken.
- Let op dat de billen ontspannen blijven.
- Herhaal dit ongeveer vijf keer.

Een voorbeeld van een oefening 10 dagen na de bevalling:

- Probeer in lig of in zit rustig door de buik te ademen.
- Verleg uw aandacht naar je onderlichaam.
- Probeer u voor te stellen dat bij iedere inademing de bekkenbodem lijkt uit te zakken.
- Probeer bij inademen de bekkenbodem bewust te ontspannen.
- Bij uitademen kunt u proberen de anus en vagina maximaal aan te spannen, dus in te trekken.
- Let op dat de billen ontspannen blijven.
- Herhaal dit tien keer.
- Probeer vervolgens bij het uitademen de anus en vagina in 2 etappes aan te spannen en vervolgens bij het inademen weer in 2 etappes te ontspannen.
- Herhaal dit vijf keer.

Wanneer u niet goed weet hoe u uw bekkenbodemspieren verder kunt trainen indien dit nodig is, adviseren wij u contact op te nemen met een bekkenfysiotherapeut.

Wat te doen als u tijdens een eerdere zwangerschap bekend was met bekkenklachten?

- Als u al een keer bekkenklachten heeft gehad tijdens of direct na een zwangerschap, is de kans 90% dat de klachten in een volgende zwangerschap weer terugkomen.
- In de tweede zwangerschap komen de klachten van het bekken gemiddeld eerder en zijn hinderlijker dan in de eerste zwangerschap. Bij de derde en volgende zwangerschappen is het verschil gemiddeld veel kleiner.
- Als u tijdens een zwangerschap op een verstandige manier met de klachten omgaat, heeft u er gemiddeld minder hinder van dan wanneer u er verkeerd mee omgaat.
- De kans op blijvende ernstige handicaps als gevolg van bekkenklachten door zwangerschap is minder dan 1 op 5000.
- Het is voor het voorkomen van klachten beter te wachten met een volgende zwangerschap tot het herstel maximaal is.
- Het is voor het voorkomen van klachten beter te wachten met een volgende zwangerschap tot uw jongste kindje niet meer hoeft te worden getild, zoals bij bijvoorbeeld traplopen.