

## Tips en weetjes bekkenbodem

Handig om te weten








Zes tips bij pijn in en rond je bekken

Goed plassen doe je zo: 8 tips







Goed poepen doe je zo: 8 tips

Net bevallen? Weet wat je bekkenbodem aankan

## Handig om te weten

-  Door dagelijks oefeningen voor je bekkenbodem te doen, kun je je bekkenbodem fit maken en houden.
-  Als je tilt, staat, gaat zitten of sport: gebruik je spieren in je bekkenbodem, onderbuik en rug op een goede manier. Je voorkomt hiermee klachten in je bekkenbodem, bekken en rug.
-  Span je bekkenbodemspieren aan als je niest, lacht, springt en tilt. Doe dit heel bewust een tijdje, dan wordt het een gewoonte.
-  Houd je adem niet in als je je moet inspannen.
-  Zorg dat je goed kunt poepen. Drink voldoende en eet genoeg vezels. Die vind je onder andere in groente, fruit, noten, linzen, volkorenbrood en zilvervliesrijst.
-  Neem alle tijd om te plassen en te poepen.
-  Ben je te zwaar, dan drukt dat extra op je bekkenbodem.

## Zes tips bij pijn in en rond je bekken

-  Je kunt je bekken minder belasten. Neem daarom vaker rust en doe zo min mogelijk zware huishoudelijke klusjes. Moet je veel zorgen, besteed dan een deel van je taken uit.
-  Geef je bekken veel rust. Ga regelmatig even liggen.
-  Neem zoveel mogelijk de lift als traplopen pijnlijk is.
-  Probeer een poosje minder uren te werken.
-  Blijf in beweging, maar neem ook je rust. Als je klachten krijgt, moeten die door even rust te nemen binnen een kwartier weer zijn verdwenen. Zo niet, dan doe je te veel.
-  Zoek voldoende ontspanning. Stress verergert de klachten of zorgt ervoor dat je ze houdt.

## Goed plassen doe je zo: 8 tips

1. Zit rechtop op de wc, voeten op de grond, handen op de bovenbenen.
2. Ontspan je bekkenbodemspieren. Wil je weten waar deze zitten? Plas altijd in een keer rustig uit. Laat je blaas helemaal leeglopen.
3. Help niet mee, laat je blaas het werk doen. Zet geen druk, adem rustig naar je buik.
4. Komt er geen plas meer? Kantel je bekken een paar keer naar voren en naar achteren. Dan raak je de laatste scheutjes en druppels plas uit je blaas ook kwijt.
5. Span je spieren in je bekkenbodem na het plassen even goed aan, laat ze dan los en sta op.
6. Heb je het gevoel dat je moet plassen, maar komt er geen of nauwelijks plas? Kantel je bekken een paar keer naar voren en naar achteren, terwijl je in- en uitademt. Of span je spieren in je bekkenbodem een paar keer rustig aan en laat ze weer los.
7. Onderbreek het plassen niet door je bekkenbodem aan te spannen en weer los te laten. Dus plas niet, zoals wij dat noemen, in 'stippeltjes of streepjes'. Daardoor kun je blaasontstekingen krijgen.
8. Heb je echt een plasklacht? Maak dan een afspraak met een bekkenfysiotherapeut. Dan krijg je een advies dat bij jou past.

## Goed poepen doe je zo: 8 tips

1. Moet je naar de wc, ga dan gelijk. Meestal moet je twintig tot dertig minuten nadat je hebt gegeten poepen.
2. Ga ontspannen op de wc zitten. Voeten op de grond, rug iets bol, je kleding goed naar beneden.
3. Ontspan je bekkenbodemp, druk rustig en weinig, terwijl je uitademt door je buik. Het beste is als je helemaal niet hoeft te persen.
4. Als je druk zet, doe dit dan op je poepgat (en dus niet op je buik).
5. Komt de poep niet, adem dan een paar keer rustig in en uit via je buik. Probeer dan nog een keer te drukken.
6. Als je poep dan nog niet komt, kantel je bekken tien keer naar voren en naar achteren. Adem rustig in en uit terwijl je dit doet.
7. Moet je echt nodig, maar komt er geen poep? Ga tien minuten flink bewegen. Wandelen, traplopen of springen bijvoorbeeld. Ga daarna weer naar de wc en ontspan terwijl je zit. Kijk of je kunt poepen met de tips die we hierboven al gaven. Lukt dit na vijf minuten nog niet, kijk dan of het een volgende keer wel gaat.
8. Span tenslotte je spieren in je bekkenbodemp even aan en ontspan ze weer. Veeg van voor naar achteren. Sta dan op.







## Net bevallen? Weet wat je bekkenbodem aankan

Je lichaam heeft tijd nodig om bij te komen na een bevalling. Zelfs als je je goed voelt. Je bekken en je bekkenbodem zijn fiks opgerekt. Dat kun je zien als een soort kneuzing. Ook je bindweefsel moet weer sterker worden. Bindweefsel zit in je spieren, pezen, banden en botten.

Na je bevalling mag je niet te veel doen, maar ook weer niet te weinig. Het is daarom belangrijk dat je weet wat je bekken(bodem) aankan als je net bent bevallen, tot negen maanden daarna. Dat voorkomt dat je klachten krijgt.

### Dag een tot tien na de bevalling (het kraambed)







Neem in deze periode voldoende rust. Je bekken en bekkenbodem moeten weer sterker worden.

-  Kom alleen uit bed om jezelf en je kindje te verzorgen; loop zo weinig mogelijk trappen.
-  Als je draait in bed, omhoog komt of loopt, adem dan rustig naar je buik. Houd je adem niet in.
-  Ga als je poept wat onderuit zitten en pers niet.
-  Houd je poep zacht door genoeg te drinken en veel vezels te eten. Die vind je onder andere in groente, fruit, noten, linzen, volkorenbrood en zilvervliesrijst.
-  Neem alle tijd om te plassen. Ga rechtop zitten en plas helemaal uit zonder dat je perst.
-  Vier dagen na je bevalling kun je beginnen met oefeningen voor je buik en bekkenbodem.

Helemaal uitgescheurd tijdens je bevalling? Vraag dan altijd advies aan een bekkenfysiotherapeut. Wij kijken of je litteken goed geneest en welke oefeningen jij het beste kunt doen.

### Tien dagen tot zes weken na je bevalling

Je bekken en bekkenbodem worden langzaam sterker. Je krijgt meer gevoel in deze spieren. Maar je bindweefsel moet wel krachtiger worden. Ook je baarmoeder krimpt verder in. Daardoor kun je nog steeds (flijk) bloeden. Geef je borstvoeding, dan kost dat veel energie. Neem dus voldoende rust.

-  Span je bekkenbodem aan net voor je niest, hoest of lacht.
-  Span je bekkenbodem aan als je je kindje optilt en draagt.
-  Probeer niet meer te tillen dan je kindje weegt.
-  Trek je buik in voordat je opstaat, gaat lopen of de trap neemt.
-  Verbeter je conditie. Ga wandelen en fietsen.
-  Als je meer gaat doen, krijg je vaak spierpijn. Maar dat moet binnen 24 uur minder zijn. Is dat niet zo, dan doe je te veel. Zeker als je ook last van spierpijn krijgt in je buik, bekkenbodem of het gebied rond je bekken.

## Zes weken na je bevalling

Je baarmoeder is weer net zo groot als voor je zwangerschap. Je bloedt niet meer. Kreeg je je kindje via een operatie (keizersnede) of ben je gedeeltelijk/helemaal uitgescheurd dan is de wond al mooi dicht. Je mag nu meer gaan doen.

- ✚ Versterk langzaam de spieren in je buik en het gebied rond je bekken.
- ✚ Je mag alleen na het trainen last hebben van spierpijn.
- ✚ Je bindweefsel is nog zeker niet sterk genoeg. Ga dus niet springen of hardlopen.
- ✚ Borstvoeding vraagt veel energie. Houd daar rekening mee.
- ✚ Een bekkenfysiotherapeut of zwangerschapstrainer kan je helpen trainen na de bevalling.
- ✚ Overleg eerst met hen als je meer buikspieroefeningen wilt doen.

## Drie tot vier maanden na je bevalling

Je bekken en bekkenbodem kunnen weer redelijk wat aan. Maar de pezen, die spieren en botten met elkaar verbinden, zijn nog niet zo sterk als voor je zwangerschap. Misschien ga je in deze periode weer werken. Besef dat je lichaam zeker negen maanden nodig heeft om bij te komen van een bevalling. Als je via een keizersnede je kind kreeg of uitgescheurd bent tijdens de bevalling kost dat zelfs zes weken extra.

- ✚ Train je met gewichten? Begin met weinig gewicht en herhaal oefeningen niet meer dan twintig tot dertig keer. Is je bekkenbodem sterk genoeg en mag met je zwaardere gewichten trainen? Herhaal oefeningen niet meer dan tien keer achter elkaar. Houd tussendoor telkens een tot twee minuten rust.
- ✚ Doe je buikspieroefeningen? Span altijd je bekkenbodem vooraf aan.
- ✚ Je mag alleen na het trainen last hebben van spierpijn.
- ✚ Train elke dag je bekkenbodem en de spieren die je lichaam stevig maken. Dus je buik-, bil- en rugspieren.
- ✚ Bij hardlopen: begin heel rustig. Jog alleen als je bekkenbodem dat aankan.

## Zes tot negen maanden na je bevalling

Je kunt je bekken en bekkenbodem steeds meer gebruiken. Langzaamaan kun je weer sporten zoals je deed voor je zwanger werd. Ga niet gelijk wedstrijden spelen, maar begin met trainen.

- ✚ Lukt het om oefeningen te doen waarbij je veel druk op je buik zet? Probeer eens te springen.
- ✚ Kun je al joggen? Probeer harder te gaan lopen en wissel af. Hardlopen, joggen, hardlopen, joggen.
- ✚ Gaat dit goed? Voeg dan een andere oefening toe. Stoppen, draaien en de andere kant oprennen.
- ✚ Je mag ook nu alleen na de training spierpijn hebben!
- ✚ Zorg dat je je spieren goed opwarmt voor je traint en je lichaam weer tot rust brengt na afloop. Drink genoeg.

