

## Rondom bevallen

---

Rondom de zwangerschap verandert er veel in jouw lichaam. Onder invloed van hormonen wordt het bindweefsel rondom de bekkengewrichten en de bekkenbodemspieren weker. Door de groei van de baby verandert je houding en manier van bewegen.

### **Bekken**

Het bekken is de belangrijkste schakel tussen de romp en de benen en bestaat uit 3 botstukken: 2 bekkenhelften en het heiligbeen. De verbinding tussen het bekken en het heiligbeen heet het SI-gewricht. De SI-gewrichten bevinden zich in de onderrug aan de beide zijanten van de wervelkolom. Je kunt daar twee “knobbeltjes” voelen of kuiltjes zien. Aan de voorzijde zijn de beide bekkenhelften met elkaar verbonden bij het schaambeentje.

### **Bekkenbodem**

De bekkenbodem is de spiergroep onderaan het bekken en loopt vanaf het schaambeentje richting het staartbeen (stuitje).

In de bekkenbodemspier bevinden zich drie openingen:

- plasbuis
- vagina
- anus

Een belangrijke functie van de bekkenbodem is het ondersteunen van de buikorganen (blaas, baarmoeder en endeldarm). Daarnaast is een goede bekkenbodemfunctie nodig voor plassen, ontlasten, ophouden van urine en ontlasting, seksuele gemeenschap en een kindje baren.

### **Tijdens de zwangerschap**

Tijdens de zwangerschap komt er veel belasting op het bekken en de bekkenbodem te staan. Dit kan leiden tot klachten van lage rugpijn, pijn rondom de SI-gewrichten en/of schaambeentje, uitstraling richting de billen of benen, stuitpijn, urineverlies, zwaar gevoel in de onderbuik of bekkenbodem, moeizame stoelgang of ongewild verlies van windjes of ontlasting. Hierdoor kan je je erg beperkt voelen. Om het herstel ten goede te komen is het belangrijk tijdig hulp te zoeken. Dit voorkomt klachten op latere leeftijd.

## **Vorbereiding op de bevalling**

De bekkenfysiotherapeut is dé specialist op bekken-en bekkenbodengebied en geeft adviezen en oefeningen omtrent jouw klachten. Tevens leert de bekkenfysiotherapeut jou een correcte perstechniek en ontspanningstechnieken die de bevalling ten goede komen. Hoe beter je voorbereid bent op de bevalling, des te beter de bevalling verloopt.

## **Na de bevalling**

Een bevalling is als een kneuzing voor je bekken. Een flinke belasting op je lichaam en zeker op de bekkenbodem. Na de bevalling kunnen klachten ontstaan zoals bijvoorbeeld urineverlies of pijn bij het vrijen. Herken je één van onderstaande klachten, neem dan contact op met B-Fysic Bekkencentrum. Op tijd hulp zoeken voorkomt klachten op latere leeftijd.

- Bekkenpijn en lage rugklachten rondom zwangerschap en bevalling
- Ongewild verlies van urine en/of windjes/ontlasting
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of ontlasten
- Moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting
- Zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in de vagina of anus
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of geslachtsdelen
- Problemen bij het vrijen die samenhangen met de bekkenbodem
- Problemen voor en na operaties in buik- en bekkengebied

**Bekkencentrum**

W [www.bekkencentrum.nl](http://www.bekkencentrum.nl) @ [vraag@bekkencentrum.nl](mailto:vraag@bekkencentrum.nl) T 085-2104910