

# PATIËNT INFORMATIE

## > POSTPARTUM CONSULT

**BELANGRIJKE  
INFORMATIE**  
m.b.t.  
uw behandeling



**FITclinic**

samen beter

### INLEIDING

Je bent bevallen, van harte gefeliciteerd!

De komende tijd staat in het teken van herstellen, want een zwangerschap en bevalling hebben veel van je lichaam gevraagd. Voor een kleine zorgen, zorgt er tevens voor dat er veel energie van je gevraagd wordt, ook na de bevalling. Vergeet niet dat een herstelperiode uit minimaal 9 maanden bestaat, maar dat betekent niet dat je in die 9 maanden niet de meeste activiteiten weer kunt oppakken.

Zo wil je mogelijk graag weer starten met sporten en tijdig je werk hervatten? Een postpartum consult is een check-up na de bevalling, welke je handvatten geeft voor een verantwoord herstel. Zo krijg je bijvoorbeeld inzicht in welke dagelijkse activiteiten je wanneer kan hervatten.



### WAAROM IS EEN VERANTWOORD HERSTEL BELANGRIJK?

Een zwangerschap/bevalling is een risicofactor voor bekkenbodemplakten vlak na de bevalling of op latere leeftijd. Het is daarom van belang om het nut van de bekkenbodem goed te begrijpen. De bekkenbodem heeft een steunende functie voor de bekkenorganen (blaas, blaashals, baarmoeder, endeldarm en vaginawand). Daarnaast is de bekkenbodem in staat om te helpen bij de sluiting van de plasbuis en anus. Ook heeft de bekkenbodem een seksuele functie.

Na een zwangerschap/bevalling kunnen er disfuncties ontstaan aan de bekkenbodem, bijvoorbeeld;

- verlies van urine, windjes of ontlasting
- veranderd seksueel gevoel
- pijn of ongemak tijdens het vrijen
- moe, zwaar gevoel of balgevoel in de vagina
- bekkenklachten

Door de bekkenbodemplakten te verbeteren kunnen we deze klachten voorkomen in de toekomst. Of wanneer je ze ervaart tijdens of na de bevalling verhelpen.

Aandacht voor een verantwoord herstel is daarom van belang.

*Judith Spijker-Nijland*  
master bekkenfysiotherapeut



### WAT MAG JE VERWACHTEN VAN EEN POSTPARTUM CONSULT?



Tijdens een intake gesprek wordt er geïnventariseerd of je verandering ervaart of pijn hebt bij:

- het plassen
- het ontlasten
- gemeenschap

Of dat je één van de volgende klachten ervaart.

- verzakingsklachten
- pijnklachten bekken en/of buikgebied
- pijn rondom mogelijk litteken

Vervolgens zal er onderzoek gedaan worden naar de functie van de bekkenbodem en of er mogelijk sprake is van een verzakking, ondanks dat je misschien nog geen (pijn) klachten ervaart. Tevens vindt er een onderzoek plaats m.b.t. mogelijke mobiliteits- of stabiliteitsproblemen in het bekken/ lage rug gebied en wordt de diastase (ruimte tussen de rechte buikspieren) nagekeken. Wanneer er te veel ruimte tussen deze buikspieren is ontstaan na de zwangerschap kan het verstandig zijn om deze vooralsnog niet te belasten. Naar aanleiding van de uitkomsten van het onderzoek, worden adviezen en oefeningen op maat gegeven en wordt gekeken hoe je weer kan opbouwen in sport en activiteiten.

### Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv

## OEFENINGEN VOOR DE BEKKENBODEM

Tijdens het consult heeft de bekkenfysiotherapeut de bekkenbodem gecontroleerd en ontvang je het advies om onderstaande oefeningen te doen. Deze worden tijdens het consult kort met je doorgenomen.

- 3 keer per dag bekkenbodem ... x ... kort aanspannen en letten op een goede ontspanning
- 3 keer per dag bekkenbodem ... x ... seconden vasthouden



## VERWIJZING EN VERGOEDING

Voor het maken van een afspraak voor een postpartum consult is geen verwijzing nodig van een huisarts of medisch specialist. Je kan de afspraak maken vanaf 6 weken na je bevalling.

Mocht je direct na de bevalling of al voor je afspraak voor een postpartum consult (pijn)klachten ervaren, bel dan gerust voor een eerder regulier consult met onze bekkenfysiotherapeut.

De vergoeding van bekkenfysiotherapie valt onder de aanvullende zorgverzekering. Mocht je geen aanvullende verzekering hebben, dan kan je er uiteraard ook voor kiezen om deze check-up zelf te bekostigen. Onze tarieven vind je op [www.fitclinic.nl](http://www.fitclinic.nl)

## ALGEMENE ADVIEZEN VOOR EEN VERANTWOORD HERSTEL

- Neem nog voldoende rustmomenten, zodat de bekkenbodem het niet te zwaar krijgt, met name na activiteit zoals een wandeling;
- Teveel buikdruk, zoals tillen, bukken, fysiek zware activiteit kunnen een risico zijn om een verzakking te ontwikkelen, m.n. in de eerste fase;
- Let op je buikademhaling, zo geef je de bekkenbodem meer ontspanning;
- Sporten (matig intensief) mag je nu bij geen klachten weer oppakken, intensieve training wordt geadviseerd vanaf 12 weken;
- Neem contact op mocht je klachten ontwikkelen of twijfelen over het oppakken van een activiteit. Jouw behandelaar is te bereiken via **T. 053 436 67 66**

## BIJ VRAGEN OF ONZEKERHEDEN

Neem gerust contact op met jouw master bekkenfysiotherapeut

**T. 053 436 67 66**

VRAAG HET JOUW  
BEHANDELAAR

*Judith Spijker-Nijland*  
masterbekkenfysiotherapeut



## Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv