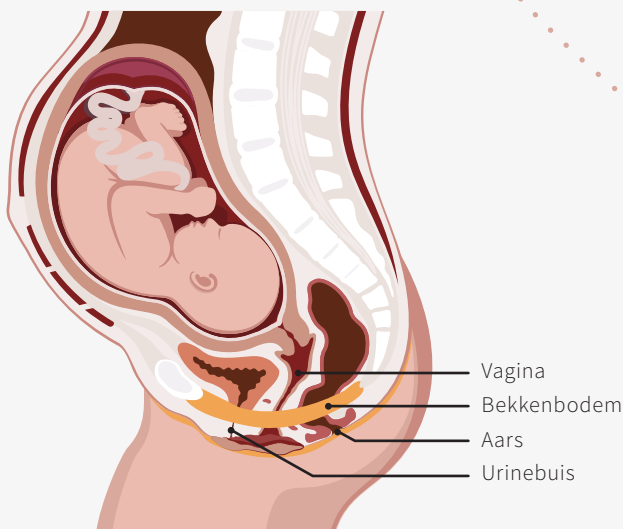


Bekkenbodetherapie na de bevalling

Bekkenbodemp Problemen komen bij veel vrouwen voor. Voel je niet beschaamd: spreek erover met je gynaecoloog, vroedvrouw of bekkenbodempkinesitherapeut en oefen die bekkenbodempieren!



1

De bekkenbodem

Beeld je de bekkenbodem in als een soort trampoline of hangmat onderaan je bekken. Deze bestaat uit spier- en steunweefsel en bevat ook zenuwen en bloedvaten. Er lopen **drie openingen** door: voor de plasbuis, de vagina en de aars.

Bekkenbodempieren

Je kan ze heel bewust op- en ontspannen. Opspannen lijkt alsof je ze samenknijpt en inwaarts naar boven lift, bij het ontspannen voel je ze lossen.

2

Zwangerschap, bevalling & bekkenbodemp Problemen

Een zwangerschap of bevalling kunnen je spieren verzwakken of beschadigen, of een verkeerd gebruik van de spieren veroorzaken.

Bekkenbodempklachten

Urineverlies, stoelgangsverlies, windjes niet kunnen ophouden, constipatie, verzakking van blaas, baarmoeder of darmen en pijnklachten, ... komen voor bij meer dan de helft van de vrouwen na de zwangerschap!

3

Bekkenbodempieroefeningen

Voor wie? Voor elke pas bevallen vrouw! (na vaginale bevalling of na een keizersnede)

Waarom? Om klachten **te voorkomen** en goed te herstellen; of om klachten **te behandelen** en spieren terug beter hun werk te laten doen.

Bekkenbodempieroefenprogramma samenstellen?

- Elke vrouw is uniek!
- Alles start bij een goede uitleg
- Laat je nadien liefst eens controleren of je de oefeningen juist doet.
- We geven je graag de juiste tips, trics en adviezen **op maat**...



Meer te weten komen?

thepelvicfloor.be

Een afspraak maken?

Bekkenbodemptherapeuten Klein Bekken Kliniek UZA
uza.be/klein-bekken-kliniek/afspraak

Initiatief van:

