

Instructie

Bekken Zwanger Fit

Inhoudsopgave

Bekkenklachten bij zwangerschap (voor en na).....	1
Rol bekkenbodem	2
Trainingsschema bij zwangerschap.....	3
Bekkenbodetraining met de Pelvictrainer®	4

Bekkenklachten bij zwangerschap (voor en na)

Als gevolg van de zwangerschap kunnen er verschillende klachten ontstaan. Denk hierbij aan:

- Urineverlies als gevolg van de druk van baarmoeder op blaas of zwangerschapshormoon
- Bekkeninstabiliteit na zwangerschap, verdraaiing in bekken, geeft pijn. Ook pijn in de stuit kan optreden.
- Bekken dysfunctie, het bekken kan niet meer door spierkracht gefixeerd worden.
- Verzakking als gevolg van uitrekken en functievermindering van fasciale bindweefsels

Rol bekkenbodem

Tijdens de bevalling worden de bekkenbodemspieren sterk uitgerekt. In onderstaand schema staat per gebied de mate van **uitrekking** beschreven, nr 1 is puborectal, nr 2 is pubococcygeal (t.h.v. vagina).

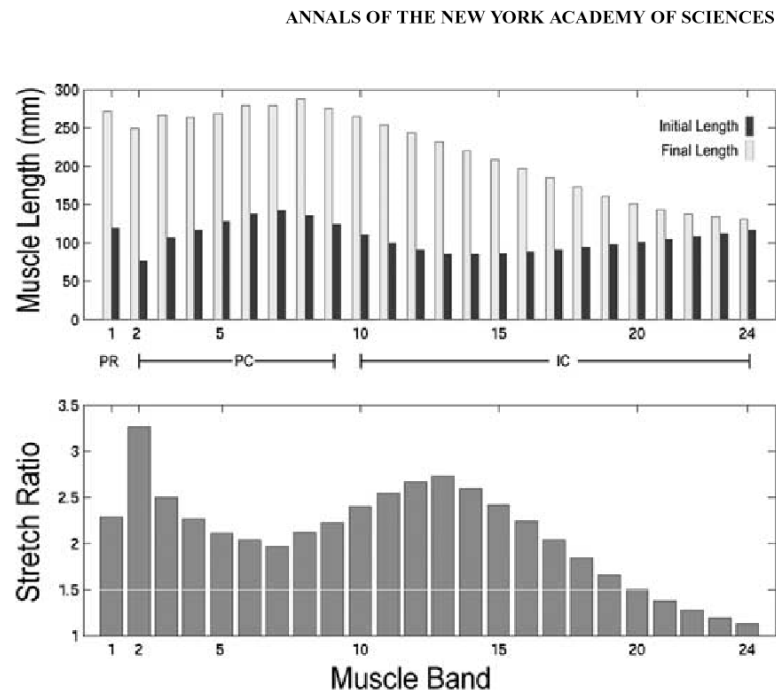
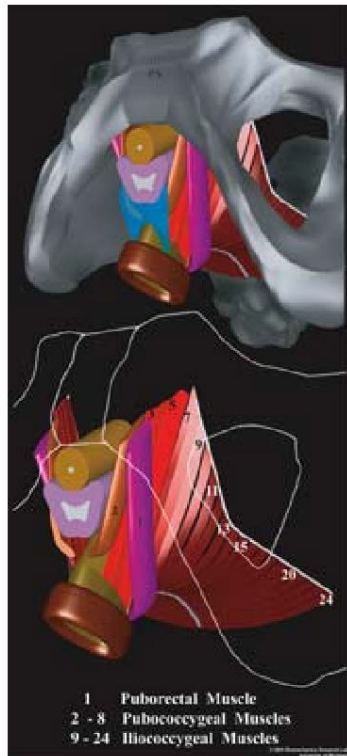


FIGURE 19. Final stretch ratios in each levator ani muscle slip (see Figure 17) at the end of the second stage of labor. (From Lien *et al.*,⁵³ 2004)

Spier nummer 2 is geel gemarkeerd en wordt tijdens de bevalling met factor 3 en hoger uitgerekt t.o.v. de initiële lengte.

Bron, Functional Anatomy of the Female Pelvic Floor,

JAMES A. ASHTON-MILLER (a) AND JOHN O. L. DELANCEY (b)

A Department of Mechanical Engineering, Biomedical Engineering, and Institute of Gerontology, University of Michigan, Ann Arbor, Michigan, USA
B Department of Obstetrics and Gynecology, University of Michigan, Ann Arbor, Michigan, USA

Na de bevalling zal de uitgerekte spieren weer naar de normaalstand groeien. Dit duurt enige tijd. Een uitgerekte spier zal een pijn ervaring geven.

De **pijn** ervaring **zal** de intensiteit en frequentie van **bekkenbodemspiergebruik verminderen**. Hierdoor ontstaan er diverse bekken-gerelateerde klachten, zoals incontinentie, etc.

Nadat de pijn is verminderd of verdwenen kan de bekkenbodemspier weer worden getraind, denk aan duurtekracht training en uiteindelijk krachttraining met coördinatie training.

Een inknippen, inscheuren of uitscheuren leidt tot spierschade en eventueel tot blijvend verkleefde (litteken-)bindweefsels, wat de functie van de bekkenbodemspier vermindert.

Trainingschema bij zwangerschap

Hieronder is een indicatief behandelingschema gegeven. Indicatief, omdat iedere vrouw een andere bevalling achter de rug heeft, met meer of minder schade aan de bekkenbodem.

Vooraf aan de bevalling wordt de vrouw geadviseerd om de bekkenbodemspier te trainen, zodat deze zich goed kan ontspannen en aanspannen.

Bij ernstige complicaties tijdens de bevalling dient een arts eerst akkoord te geven voor postpartum bekkenbodem training.

De eerste 3 weken na de bevalling zal de bekkenbodemtraining heel minimaal zijn. De spieren en weefsel herstellen. De belasting is bij weinig kracht en kan met steeds langere activeringstijdsduur worden uitgevoerd. In de loop van de weken kan de vrouw langzaam de kracht weer wat op gaan bouwen.

Na ongeveer 6 weken zou de vrouw normaalgesproken (zonder complicaties) in staat moeten zijn om de bekkenbodemspier weer aan te spannen en te ontspannen. Afhankelijk van de prestaties van de vrouw kan de kracht en duurte opgevoerd worden.

Na ongeveer 3 maanden zullen de meeste vrouwen, nadat men goed opgebouwd heeft en er vooruitgang is, in staat zijn om langdurig kracht en coördinatie te leveren.

Tijdens de bekkenbodemtraining richt de fysiotherapiebehandeling zich vooral op het opsporen waarom de zogenaamde inhibitie (onderdrukking) dan wel fascilitatie (activering) optreden.

De bekkenbodem vormt een onderdeel van een morfologisch en functioneel geheel. Zo kunnen ook dysfuncties van het rug-bekken-heupcomplex leiden tot hypertonie en/of inhibitie van omliggende spieren, waaronder de bekkenbodem.

Met behulp van de [4xT Methode](#) is eenvoudig te testen welke '**stoorzenders**' leiden tot fascilitatie en/of inhibitie van de bekkenbodem. De bekkenbodempfysotherapie volgens het nieuwe 4xT protocol, is gebaseerd op een arthro myofasciale aanpak. De bekken revalidatie bevat als training o.a. een bekkenbodem training en cross walk.

Bekkenbodetraining met de Pelvictrainer®

De Pelvictrainer® is het eerste toestel wat uitwendig, met de kleding aan, de activiteit van de bekkenbodemspieren registreert via een real-time biofeedback apparaat. Zowel de therapeut als de patiënt ziet direct, real time, de activiteit van de bekkenbodem in een 'veilige' situatie.

Behandelschema

Stappen in bekkenbodemspiertraining prepartum:

1. Bewustwording van de bekkenbodemspier
2. Ontspannen
3. Duur en kracht training

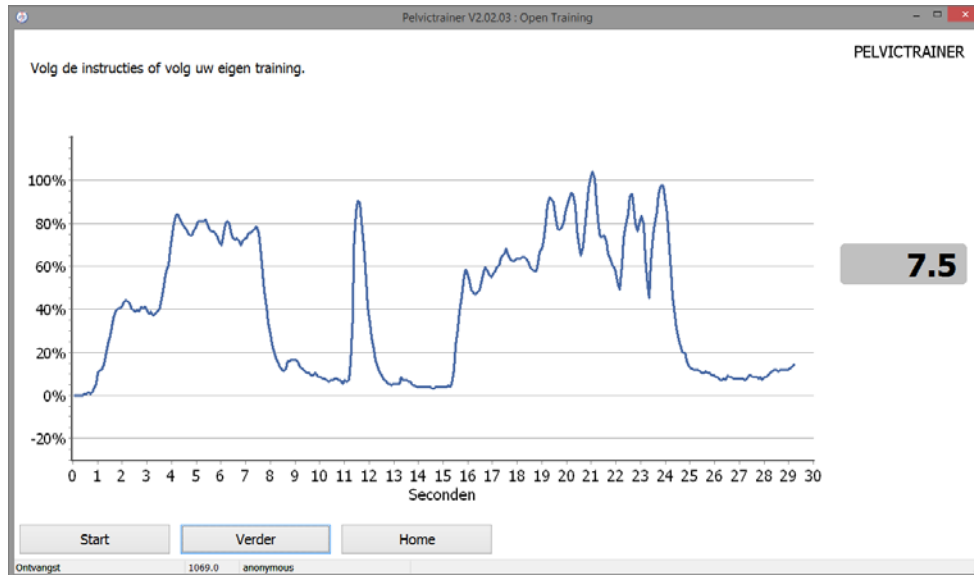
Stappen in bekkenbodemspiertraining postpartum:

4. (Bewustwording van de bekkenbodemspier)
5. Eerste drie weken: van minimaal naar geleidelijk ontspannen, aanspannen en duur
6. Vanaf zes weken : opbouw kracht en duur
7. Vanaf twaalf weken: opbouw kracht en coördinatie

Naast bekkenbodetraining met de Pelvictrainer kunt u ook ADL-thuisoefeningen doen.

1 en 4. Bewustheid bekkenbodemspier

Met de Pelvictrainer® kunt u **Open training** kiezen waarbij u eventueel met instructie van uw fysiotherapeut uw bekkenbodemspier kunt aanspannen dan wel ontspannen. Bedoeling is, dat u gevoel krijgt dat u de juiste spier traint en ook in welke mate u deze kunt aanspannen en ontspannen.



Gebruik een extra kussentje op de Pelvictrainer als het zitten (nog) te pijnlijk is.

2. Ontspannen

Met de **basiskracht training** wordt bij een relatief lage krachtsinspanning de bekkenbodemspier aangespannen (regel 40 % van de maximaal gemeten haalbare krachtsinspanning). Mocht u moeilijk kunnen ontspannen, dan dient u de tijdsduur voor ontspannen te vergroten.

Instellingen bij

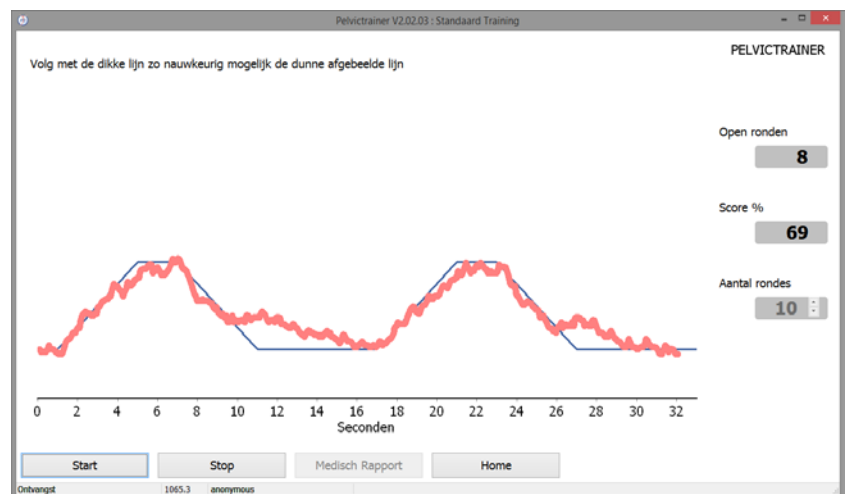
Basis krachttraining:

Kracht 40 %

Patroon (40; 20; 40; 60)

Rondes: minder dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is ontspannen bewegen



3. Duur en kracht verhogen

Als u langdurig uw bekkenbodem kunt aanspannen en daarna ook voldoende goed kunt ontspannen, gaat de behandeling over op intensievere krachttraining. In de **Basis training** wordt de intensiteit in stappen van 50 % naar 70 % verhoogd.

Instellingen bij

Basis krachttraining:

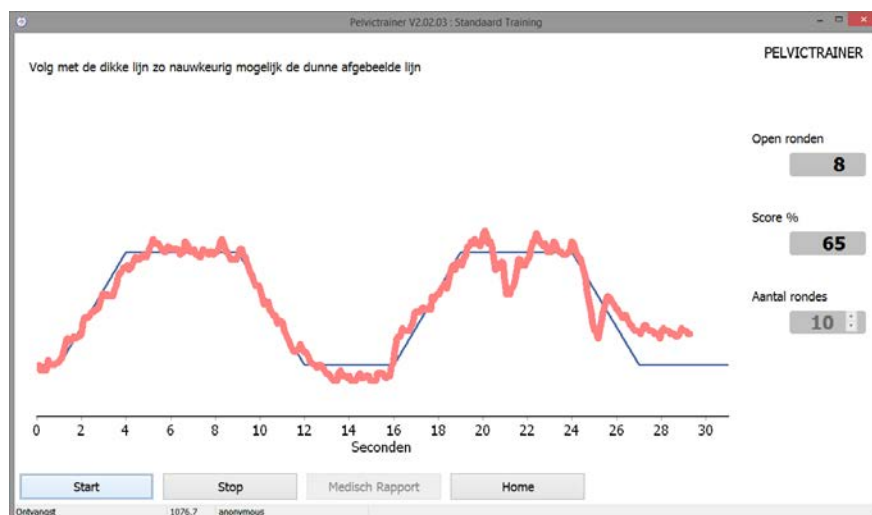
Kracht 50 % -- 70 %,

Patroon (30; 50; 30; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Advies 3 maal per dag oefenen.

Doel is kracht vergroten.



4. Zie stap 1.

Indien u nog veel pijn ervaart, gebruik dan extra zachte kussens.

5. Balans vinden in ontspannen, aanspannen en duur

In de eerste week traint u uw bekkenbodemspier met minimale inspanningen.

Met de **basiskracht training** wordt bij een relatief lage krachtsinspanning de bekkenbodemspier aangespannen (regel 30 % van de maximaal gemeten haalbare krachtsinspanning). De duur van aanspannen (isometrisch) is eerst laag (10) en kan daarna opgevoerd worden. Mocht u moeilijk kunnen ontspannen, dan dient u de tijdsduur voor ontspannen te vergroten.

Om de balans te hervinden wordt de tijdsduur van aanspannen zo maximaal mogelijk genomen.

Instellingen bij

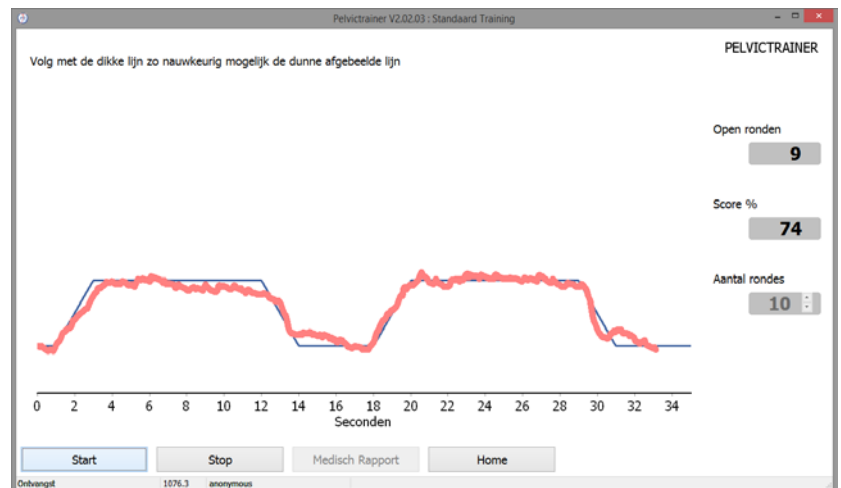
Duur krachttraining:

Kracht 30 %

Patroon (20; 90; 20; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is balans te vergroten



De pijnreductie is het therapeutisch doel. Zodra dit is bereikt door het ontspannen en langdurig op lage krachten de bekkenbodem te trainen, dan is de balans weer hervonden en kan overgegaan worden op meer krachttraining (aanspannen en ontspannen).

6. Kracht en duur verhogen

Als u in stap 5 langdurig uw bekkenbodem kunt aanspannen en daarna ook voldoende goed kunt ontspannen, gaat de behandeling over op intensievere krachttraining. In de **Basis training** wordt de intensiteit in stappen van 50 % naar 70 % verhoogd.

Instellingen bij

Basis krachttraining:

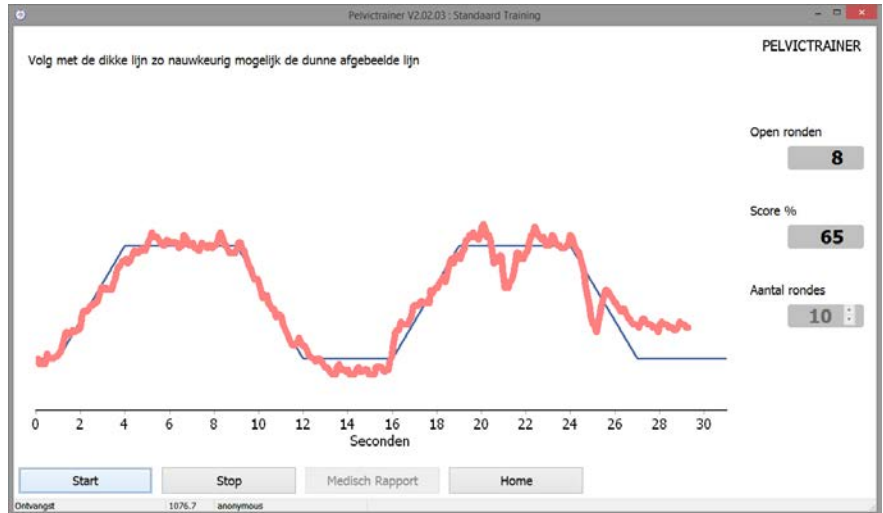
Kracht 50 % -- 70 %,

Patroon (30; 50; 30; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Advies 3 maal per dag oefenen.

Doel is kracht vergroten.



Naast de kracht kunt u ook de duur van aanspannen (isometrisch) verhogen.

7. Kracht en coördinatie verhogen

Zodra u in stap 6 op de 70 % zit kunt u ook trainen op snelheid. In de geavanceerde training wordt de snelheid waarmee u de spier dient aan te spannen weergegeven met de Tangent. Begin op een lage waarde en verhoog deze naar de 80 %. Juist deze training is belangrijk voor het herstellen van en voorkomen van bijvoorbeeld stressincontinentie.

Instellingen bij

Advanced training:

Kracht 70 %,

Tangent 80 %,

Patroon (30; 30; 30; 40)

Herhalen in totaal 5 rondes,

Advies 3 maal per dag oefenen.

Doel is coördinatie vergroten.

