een santeon ziekenhuis

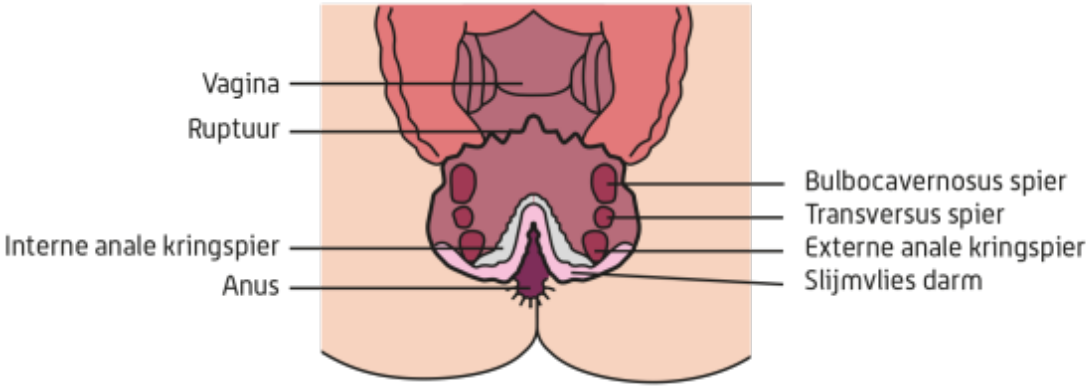
Totaalruptuur - adviezen

Tijdens een bevalling kan een vrouw een totaalruptuur oplopen: inscheuring van de huid en het weefsel tussen de vagina en de anus.

Hierbij scheurt ook de kringspier van de anus gedeeltelijk of tot aan het slijmvlies van de darm in (zie onderstaande tekening).

Meer over Totaalruptuur en bekkenbodem

Een totaalruptuur kan ontstaan bij een gewone bevalling, maar komt vaker voor bij een kunstverlossing (tang- of vacuümbevalling). Een knip (episiotomie) kan een totaalruptuur niet altijd voorkomen. Het is noodzakelijk dat een totaalruptuur zorgvuldig wordt gehecht. Dat helpt om latere problemen met het ophouden van ontlasting te voorkomen. Het hechten gebeurt vaak op de operatiekamer.



Klachten totaalruptuur

Een totaalruptuur kan verschillende klachten geven:

- Kort na de bevalling hebben veel vrouwen met een totaalruptuur minder gevoel in hun onderlichaam. Dit is normaal. U voelt bijvoorbeeld niet goed meer of u klaar bent met plassen. Of er ontsnappen per ongeluk windjes. De bekkenbodemspieren zijn bij een totaalruptuur ingescheurd en weer gehecht. Ze werken daardoor minder goed, waardoor sommige vrouwen hun ontlasting of urine niet goed kunnen ophouden. Dit wordt u bij de nacontrole gevraagd. Als het nodig is worden er vervolgafspraken bij een bekkenbodemspecialist gemaakt om het herstel van de totaalruptuur te beoordelen en eventueel een advies over een volgende bevalling te geven.
- Seks hebben kan pijnlijk zijn. Het is belangrijk om niet te verkrampen, maar te ontspannen. Eventueel kan in het begin glijmiddel helpen.
- Ook op latere leeftijd kunt u door een eerder doorgemaakte totaalruptuur klachten krijgen. Goed oefenen met de bekkenbodem is daarom belangrijk.

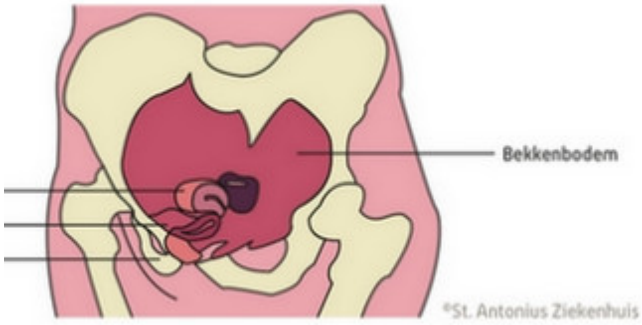
De bekkenbodem

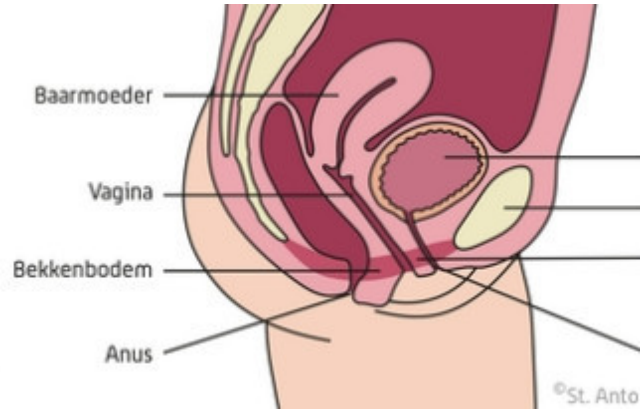
De bekkenbodem is een groep spieren die als een hangmatje onder in het bekken ligt, tussen het schaambeen, het heiligbeen en het staartbeen. De bekkenbodem ondersteunt de organen die onder in de buik liggen:

- de blaas met de urinebuis;
- de baarmoeder met de vagina;
- de endeldarm.

De bekkenbodemspieren hebben meerdere functies:

- ze ondersteunen de organen onder in de buik;
- ze moeten goed kunnen aanspannen om urine, ontlasting en windjes tegen te houden;
- ze moeten goed kunnen ontspannen om te kunnen plassen, ontlasten en seks te hebben.





Adviezen bij hechtingen

Inwendige en uitwendige hechtingen zorgen vlak na de bevalling voor ongemak. Onderstaande adviezen kunnen uw herstel bevorderen:

- De eerste dagen na de bevalling hebben zowel uw bekken als uw bekkenbodem rust nodig. Probeer veel te liggen, afgewisseld met kleine stukjes lopen en zitten. Sta niet te lang achter elkaar. Uw lichaam geeft aan wat u aankunt.
- Spoelen met de douchekop of een kan lauw water tijdens het plassen kan het plassen makkelijker en minder pijnlijk maken.
- Probeer de ontlasting vanzelf te laten komen door goed te ontspannen en pers eventueel voorzichtig mee. U krijgt medicatie om de ontlasting zachter te maken, waardoor u makkelijker naar de wc kunt gaan. Start meteen na de bevalling met deze medicatie. Het ophouden van de ontlasting maakt deze hard, waardoor het poepen nog pijnlijker kan zijn. Als de ontlasting te dun wordt, moet u minder van deze medicatie nemen totdat de ontlasting soepel komt. Als dit na een paar weken probleemloos lukt, kunt u proberen te stoppen met de medicatie. Wordt de ontlasting toch weer harder, blijf de medicatie dan gebruiken tot aan de nacontrole. U kunt het gebruik van de medicatie dan met uw behandelend arts bespreken.
- Tegen pijn en zwelling rond de hechtingen kan een ‘koude pakking’ helpen, bijvoorbeeld een bevroren nat maandverband gewikkeld een washandje.
- U kunt het beste zo ontspannen mogelijk op een stevige zitting zitten. Bouw het zitten rustig op van kort naar steeds langer.

Oefeningen voor de bekkenbodemspieren

Uw bekkenbodemspieren kunt u gaan oefenen zodra u enig gevoel in uw onderlichaam terugkrijgt. Door te doen alsof u uw plas ophoudt, een windje tegenhoudt of door uw vagina te ‘sluiten’ spant u de juiste spieren aan. Probeer dit rustig uit en bouw langzaam op. Belangrijk is na het aanspannen van de spier, deze ook weer bewust te laten ontspannen voordat u deze opnieuw aanspant. Soms zien we problemen van een juist te aangespannen bekkenbodem. Hieronder staan enkele basisoefeningen waar u thuis mee kunt beginnen wanneer u weer gevoel heeft in uw onderlichaam:

Oefening 1: accent leggen



- Ga recht op een kruk of een stoel zitten en adem in. Trek tijdens een uitademing rustig uw bekkenbodem in, alsof u uw kruis iets optilt van de grond. Laat weer los voordat de volgende inademing begint.
- Bol vervolgens uw rug. Trek tijdens een uitademing rustig uw bekkenbodem in, alsof u uw kruis iets optilt van de grond. Laat weer los voordat de volgende inademing begint.
- Hol vervolgens uw rug. Trek tijdens een uitademing rustig uw bekkenbodem in, alsof u uw kruis iets optilt van de grond. Laat weer los voordat de volgende inademing begint.

Doel: Bewust worden van de voor- en achterkant van uw bekkenbodem. In positie 1 ligt het accent in het midden van de bekkenbodem, in positie 2 meer rond de anus en in positie 3 meer rond de plasbuis.

Oefening 2: aanspannen en ontspannen

U kunt beginnen met 2 tellen aanspannen, 4 tellen ontspannen. Herhaal dit enkele keren als u dit kunt. Als uw spieren moe worden, voelt u minder controle over het aanspannen en loslaten. U kunt dan beter stoppen en het een paar uur later nog eens proberen. Liggend is de oefening het makkelijkst, zittend iets moeilijker en staand het moeilijkst.

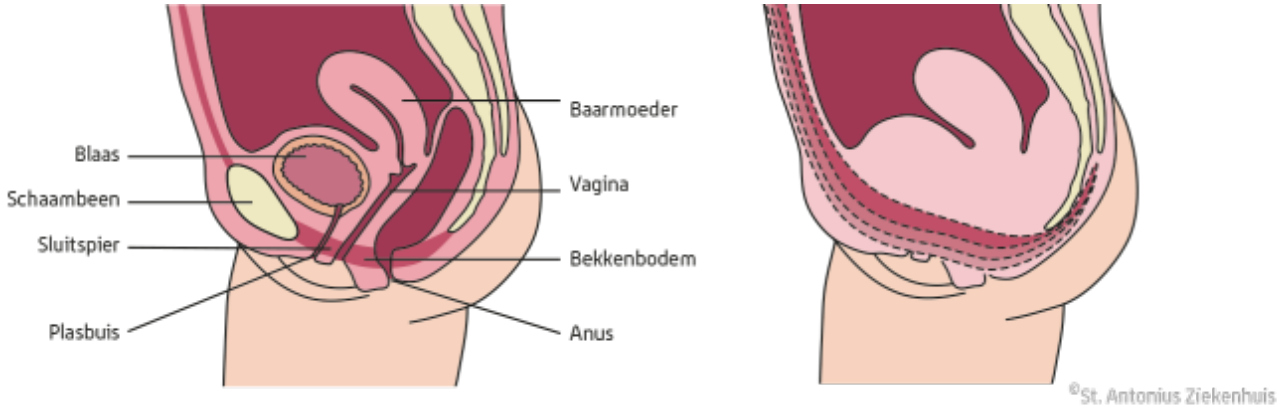
Oefening 3: langer aanspannen

U kunt de oefening moeilijker maken door uw spieren langer aangespannen te houden. Probeer goed door te ademen en blijf bewust ontspannen na elke aanspanning. Bij hoesten, niezen, tillen en dragen kunt u proberen uw bekkenbodemspieren in te schakelen.

Oefening 4: ‘knipogen’

Als u enige controle voelt over uw bekkenbodemspieren, dan kunt u proberen ze snel aan te spannen en weer los te laten: u 'knipoogt' als het ware met uw bekkenbodemspieren.

Oefening 5: liftoefening



- Beginpositie: in elke houding
- Doel: bewustworden van de bekkenbodem

De oefening

Span de bekkenbodem in 3 stappen aan (alsof u een lift die van de 1e naar de 2e en de 3e etage beweegt):

- Stap 1: span alleen uw bekkenbodem licht aan, zonder dat u uw buik intrekt of uw billen samenknijpt.
- Stap 2: span uw bekkenbodem iets harder aan, waardoor uw navel vanzelf iets naar binnen gaat (buik in).
- Stap 3: span nog harder aan, zonder dat uw bilspieren aanspannen. Blijf goed doorademen.
- Stap 4: probeer de bekkenbodem weer in 1 keer helemaal te ontspannen.

Controle na 6 weken

6 weken na de bevalling krijgt u een controle bij de gynaecoloog. Deze zal met een inwendig onderzoek van vagina en anus de spieren van de bekkenbodem onderzoeken en beoordelen of er schade is.

U wordt geadviseerd onder begeleiding van een geregistreerd bekkenfysiotherapeut de bekkenbodem te gaan oefenen. Zeker als u klachten heeft is dit van belang, maar ook om klachten te voorkomen later in uw leven. Een bekkenfysiotherapeut kunt u vinden op website van De fysiotherapeut (http://defysiotherapeut.com).

De bekkenfysiotherapeut

Een geregistreerde bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut met een speciale opleiding. De bekkenfysiotherapeut behandelt patiënten met bekken- of bekkenbodemproblemen. De meest gehoorde klachten bij de bekkenfysiotherapeut zijn:

- per ongeluk verlies van windjes, ontlasting en/of urine;
- heftige drang voor ontlasting en/of urine;
- gevoel van verzakking, een drukkend of zwaar gevoel in bekkenbodem, onderbuik en/of onderrug;
- pijn in onderrug en/of bekken;
- pijn tijdens seks.

Via oefeningen, voorlichting en myofeedback kunt u bij een bekkenfysiotherapeut weer leren controle te krijgen over uw bekkenbodemspieren.

Veilige zorg in het ziekenhuis

In het St. Antonius Ziekenhuis staat veiligheid voorop. Onze medewerkers doen er alles aan om uw bezoek aan het ziekenhuis zo goed mogelijk te laten verlopen. Help ons a.u.b. om goed voor u te zorgen door ons te vertellen:

- Welke medicijnen u gebruikt.
- Of u allergieën heeft.
- Of u (mogelijk) zwanger bent.
- Als u iets niet begrijpt.
- Wat u belangrijk vindt.
- Als u iets ziet wat niet schoon is.

Bereid uw gesprek met uw zorgverlener goed voor. Voor tips: Begin een goed gesprek (https://begineengoedgesprek.nl/)

Op de website van de Nederlandse Patiëntenfederatie (https://www.patientenfederatie.nl) leest u meer over hoe u zelf kunt bijdragen aan veilige zorg.

Gerelateerde informatie

Aandoeningen

- Bekkenbodemproblemen bij vrouwen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/aandoeningen/bekkenbodemproblemen-bij-vrouwen)

Contact Fysiotherapie **T 088 320 77 50**