

Fysiotherapie

ADVIEZEN NA EEN TOTAAL RUPTUUR



De bekkenbodern is een spiergroep die steun geeft aan de organen in de buik. De bekkenbodern moet kunnen openen voor het plassen, krijgen van ontlasting, baren en vrijen. De bekkenbodern moet kunnen sluiten voor het ophouden van urine en ontlasting. Na een totaal ruptuur tijdens de bevalling is er schade ontstaan aan de bekkenbodernspieren. Dit kan vooral in het begin pijn geven bij het plassen en krijgen van ontlasting. Om eventuele pijn te vermindern is de houding op het toilet van belang, alsmede een zo goed mogelijke ontspanning van de bekkenbodern. De bekkenbodern ontspant bij een lage buikadem haling. Leg regelmatig de handen laag op de buik en voel hoe bij het inademen de buik zich vult met lucht. De buikademhaling stimuleert de doorbloeding en afvoer van vocht en zwelling in het bekkenboderngebied.

TOILETADVIEZEN

Plassen

Ga goed rechtop op het toilet zitten, strek de romp op (waarbij de onderrug hol wordt) en adem naar de buik. Neem de tijd, probeer de bekkenbodernspieren te ontspannen door de onderbuik, plasbuis en anus te laten uitzakken. Als je het gevoel hebt dat je niet helemaal uitgeplast bent kun je enkele malen het bekken kantelen voordat je opstaat. Soms komt er nog een scheutje urine. Niet persen. Om af te sluiten trek je als de urinestraal gestopt is de anus en plasbuis in en houd je de spierspanning even vast voordat je opstaat.

Ontlasting

Je gaat ontspannen op het toilet zitten en kantelt het bekken iets naar achteren; de rug wordt wat boller en je voelt hoe je iets in de toiletbril zakt. Je mag zacht persen om de ontlastingsreflex in gang te zetten terwijl je uitademt, maar het verdere transport van de ontlasting hoort vanzelf plaats te vinden. Tijdens het ontlasten is het soms prettig om het perineum, de huid tussen de vagina en de anus, te ondersteunen. Dit kun je doen door een opgevouwen wc papertje of washand met een vlakke hand tegen het perineum aan te leggen. De ontlastingsreflex wordt geactiveerd door eten. Probeer het ontlasten dan ook kort na de maaltijd, of als je aandrang hebt. Als het niet lukt later weer proberen, niet te lang blijven zitten.


BEKKENBODEM OEFENINGEN

Na een totaal ruptuur is het noodzakelijk de bekkenbodem te oefenen. Span de bekkenbodem aan door een windje tegen te houden en de plas op te houden; dat wil zeggen anus intrekken en vagina/ plasbuis intrekken zonder de buik- en bilspieren aan te spannen. Probeer tijdens het uitademen de bekkenbodem aan te spannen. Als je deze oefening onder de knie hebt kun je de bekkenbodem aanspannen tijdens het veranderen van houding, opstaan, gaan zitten en tillen. Ook bij het hoesten en niezen kun je de bekkenbodem aanspannen om eventueel urineverlies te voorkomen. Het is niet nodig om de bekkenbodemspieren continu aan te spannen, hierdoor raken ze te vermoeid.

ALGEMENE ADVIEZEN

Het is van belang dat je voldoende drinkt (1,5 liter per dag) en vezels in je voeding hebt waardoor de ontlasting niet hard wordt. Als je problemen ervaart met de toilet-gang, met het onwillekeurig verliezen van urine of ontlasting of met de seksualiteit neem dan tijdig contact op met je huisarts, verloskundige of gynaecoloog. Voor vragen kun je ons bereiken.

AFDELING FYSIOTHERAPIE

 0344-674336

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

