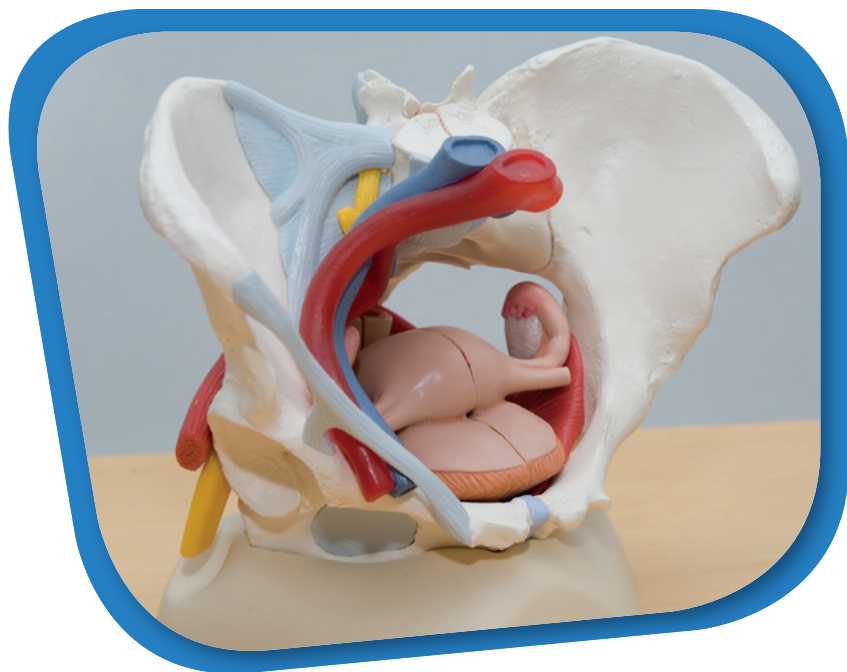


Bekkenbodem na ruptuur/epi



Kernpraktijken

Fysiotherapie vanuit de kern

Bekkenfysiotherapie na een (sub)totaal ruptuur/epi

In deze folder vindt u alle informatie over een (sub)totaal ruptuur/episiotomie. Wat is het en wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?

Wat is een (sub)totaal ruptuur?

Tijdens de bevalling moet de baby de bekkenbodem passeren. Deze spierlaag wordt daarbij fors opgerekt waarbij in bepaalde gevallen beschadiging van huid en slijmvlies optreedt. Soms strekt deze schade zich uit tot ver in de spierlaag in de richting van de anus, soms zelfs door de anus heen. We spreken dan van een subtotaal of een totaal ruptuur van de anale kringsspieren. De anale kringsspieren zijn onderdeel van de bekkenbodem. Bij een totaal ruptuur is direct operatief herstel noodzakelijk. Tijdens deze operatie wordt de spierscheur gehecht en is goed en volledig herstel weer mogelijk.

Risicofactoren voor een totaalruptuur zijn: hoog geboortegewicht van de baby, langdurig persen en kunstverlossingen (tang, vacuümpomp).

Hechtingen

Na een knip (episiotomie) of na een inscheuring (ruptuur) wordt door de verloskundige of gynaecoloog gehecht. Bijna altijd gebeurt dit met een verdoving, maar wanneer die is uitgewerkt kan het gebied gevoelig, branderig of stekend aanvoelen. Ook kan er een trekkende pijn ontstaan door het optreden van lichte zwelling (oedeem) in het perineum (het gebied tussen anus en vagina) waar de hechtingen zitten.

Enkele tips om de pijn te voorkomen of te verzachten:

- ◆ Spoel de wond regelmatig af met warm water. Dat is goed voor de doorbloeding van de wond. Daarna kun je de wond voorzichtig droogdeppen of drogen met een lauwwarme haardroger als deppen te pijnlijk is.
- ◆ Laat tijdens het plassen lauwwarm water langs de hechting lopen met behulp van een maatbeker of bidon. Zo wordt de zure urine verdund en voelt plassen minder brandend aan. Onder de douche plassen kan ook. Als u pijn hebt, probeer dan eens ijskompresen. Gebruik altijd een washand of schone theedoek als tussenlaag.
- ◆ Vaak wordt aangeraden op een harde ondergrond te zitten om vochtophoping te voorkomen. Het is echter beter om een zacht (dons)kussentje op de stoel te leggen en daarop te zitten. Het kussentje bolt namelijk iets op onder het perineum, ondersteunt je bekkenbodem en geeft tegendruk. Zo wordt de bekkenbodem niet extra gerekt en ontstaan er geen trekkrachten aan het perineum en de hechtingen.

De bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit steun- en spierweefsel. De spieren liggen in de uitgang van het bekken, tussen het schaambot, de zitbeenknobbels en de stuit. Door deze spieren lopen drie uitgangen: aan de achterzijde de anus, in het midden de opening van de vagina en aan de voorzijde de plasbuis. De functies van de bekkenbodemspieren zijn het ondersteunen van de blaas, de baarmoeder en de darmen, het afsluiten van plasbuis en anus. De bekkenbodem moet volledig kunnen ontspannen om te kunnen plassen, ontlasten, vrijen en tampons in te brengen.

Klachten na een (sub)totaalruptuur

Na een (sub)totaalruptuur kunnen klachten ontstaan. Deze klachten kunnen direct na de bevalling ontstaan, maar soms ook lang daarna. De meest gehoorde klachten na een (sub)totaal ruptuur zijn:

- ◆ moeite met het ophouden van ontlasting
- ◆ ontlastingsverlies
- ◆ verlies van windjes
- ◆ gevoel van verzakking
- ◆ verlies van urine
- ◆ pijn bij het vrijen

Standaardverwijzing bekkenfysiotherapie

Bij een subtotaal of totaal ruptuur is het wenselijk een afspraak te maken met een bekkenfysiotherapeut. Het is noodzakelijk dat de functie van de bekkenbodem op de juiste wijze wordt hersteld, een bekkenfysiotherapeut kan daar in begeleiden. Wat mag je al oefenen, of wat niet? Waar moet je op letten? Zo kunnen problemen voorkomen worden.

Eenmalig consult bij Kernpraktijken

Het is altijd mogelijk eenmalig een afspraak te maken bij een bekkenfysiotherapeut van Kernpraktijken om:

- ◆ vragen te stellen.
- ◆ na te gaan wat de klachten precies bij u zijn.
- ◆ de correctheid van de bekkenbodemoefeningen te laten controleren.
- ◆ een functieonderzoek van de bekkenbodem te laten doen.
- ◆ te bespreken en/of te onderzoeken of bekkenfysiotherapie nodig is.

Aan de hand van het eenmalig consult kan worden besproken of vervolgbehandelingen nodig zijn.

Met wie kan ik contact opnemen bij vragen?

Heeft u nog vragen? Neem dan gerust contact op met Sandra Pommerel, pommerel@kernpraktijken.nl, Maret jonk, jonk@kernpraktijken.nl of neem telefonisch contact op. Wij zijn werkzaam in Volendam en Middenbeemster.

Kernpraktijken is een regionaal netwerk van 5 samenwerkende fysiotherapiepraktijken. We zijn een herkenbare, eenduidige organisatie en beschikken allen over moderne praktijken met uitgebreide oefen- en behandelmogelijkheden.

Alle Kernpraktijken zijn aangesloten bij de klachtenregeling van het Keurmerk Fysiotherapie.



Kernpraktijken
Fysiotherapie Beemster

Tobias de Coenestraat 2 • 1462 KR Middenbeemster
Zuiderhof 2A 1461 AJ • Zuidoostbeemster
T: 0299 – 68 39 88
E: fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Ooster Ee

't Spil 20 • 1141 SE Monnickendam
T: 0299 – 65 11 09
E: oosteree@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie Weidevenne

Melbournestraat 2c • 1448 NH Purmerend
T: 0299 – 42 56 83
E: weidevenne@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiotherapie de Garage

Papaverstraat 27 • 1131 HK Volendam
T: 0299 – 32 01 75
E: garage@kernpraktijken.nl



Kernpraktijken
Fysiogroep Zaandam

Ereprijsweg 9 + 1 • 1508 CT Zaandam
Kalf 188 • 1509 BB Zaandam
Kuilpad 1 • 1509 AS Zaandam
T: 075 – 616 11 46
E: info@fysiogroep.nl