

# Bekkenbodembodemcheck na de bevalling



**Kernpraktijken**

Fysiotherapie vanuit de kern

## Bekkenbodemcheck

Als je net een zwangerschap achter de rug hebt kun je vanaf 6 weken na de bevalling bij onze bekkenfysiotherapeut terecht voor een bekkenbodemcheck. Bij dit intakegesprek is er extra aandacht voor de bekkenbodem en eventuele klachten die tijdens of na je zwangerschap zijn ontstaan. De bekkenfysiotherapeut kan advies en oefeningen meegeven om je bekkenbodem te helpen herstellen.

### Mogelijke klachten waar je last van kunt hebben zijn:

- ◆ Ontlastingsproblemen
- ◆ Plasproblemen
- ◆ Verzakkingsklachten / een zwaar gevoel
- ◆ Klachten bij seks
- ◆ Pijnklachten in/rondom het bekken
- ◆ Pijn bij of rond het litteken

Bij de intake hoort ook een inwendig onderzoek om te kijken of je bekkenbodem goed functioneert. We leggen daarbij uit wat de bekkenbodem voor functie heeft in je lichaam en hoe je dit gebied kunt trainen. Ook kunnen we advies geven op het gebied van sport. Voor de intake is geen verwijzing nodig. Je kunt gewoon bij ons terecht na de reguliere controle door je verloskundige of gynaecoloog. Heb je klachten voor de kleine 6 weken is? Dan kun je uiteraard al eerder contact met ons opnemen.

Het intakegesprek, onderzoek en de bespreking daarvan duren samen ongeveer een uur.

### De check in het kort:

- ◆ Uitgebreid intakegesprek
- ◆ Inwendig onderzoek
- ◆ Bespreking van onderzoek
- ◆ Advies en tips voor goed herstel

### Voor wie?

De bekkenbodem check is voor iedereen die 6 weken of langer geleden is bevallen. Misschien heb je (nog geen) klachten, of wil weten hoe je herstel verloopt? Als er sprake is van risicofactoren adviseren we je om een afspraak te maken.

### Risicofactoren zijn:

- ◆ Urineverlies of verzakkingsklachten voor- of tijdens de zwangerschap
- ◆ Een (sub)totaal ruptuur of een epi/knip
- ◆ Vacuüm- of tangverlossing
- ◆ Duur van persfase tijdens de bevalling was meer dan 1 uur
- ◆ Geboortegewicht van de baby was hoger dan 4000 gram
- ◆ Verzakkingsklachten in de familie
- ◆ Fysiek zwaar werk
- ◆ Overgewicht
- ◆ Roken
- ◆ Obstipatie
- ◆ COPD

### Vergoeding:

De bekkenbodemcheck wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering fysiotherapie. In verband met de tijd wordt naast de intake ook een behandeling gedeclareerd. Je hebt geen verwijzing van een huisarts of specialist nodig. Als je niet aanvullend verzekerd bent zijn de kosten € 90,-

### Aanmelden:

Aanmelden kan telefonisch via de praktijk, met het aanmeldformulier op deze website of per mail. Vermeld bij je aanmelding dat het om een bekkenbodemcheck gaat.



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](mailto:fysiotherapiebeemster@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Ooster Ee**

't Spil 20 · 1141 SE Monnickendam  
T: 0299 – 65 11 09  
E: [oosteree@kernpraktijken.nl](mailto:oosteree@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie Weidevenne**

Melbournestraat 2c · 1448 NH Purmerend  
T: 0299 – 42 56 83  
E: [weidevenne@kernpraktijken.nl](mailto:weidevenne@kernpraktijken.nl)



**Kernpraktijken**  
**Fysiotherapie de Garage**

Papaverstraat 27 · 1131 HK Volendam  
T: 0299 – 32 01 75  
E: [garage@kernpraktijken.nl](mailto: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](mailto:info@fysiogroep.nl)