

Controle bekken en bekkenbodem na de bevalling

Na een zwangerschap en bevalling is het aan te raden aandacht te hebben voor uw bekken en bekkenbodem, zeker wanneer u nog klachten ervaart maar ook om problemen in de toekomst te voorkomen. Bekend is dat deze zich soms pas manifesteren na de overgang.

Wanneer heeft u meer kans op bekkenklachten en/of bekkenbodemp Problemen na de bevalling?

- Wanneer u voor en/of tijdens de zwangerschap al lage rug- en bekkenklachten had;
- Wanneer u verzakingsklachten en/of een zwaar gevoel op de bekkenbodem voor en/of tijdens de zwangerschap heeft gehad;
- Wanneer u langdurig heeft moeten persen;
- Wanneer u een (sub) totaalruptuur heeft gehad;
- Wanneer uw baby zwaarder was dan 4000 gram;
- Wanneer u een vacuüm- of tangverlossing heeft gehad;
- Wanneer u last had van urineverlies voor en/of tijdens de zwangerschap;
- Wanneer u zwanger was op wat hogere leeftijd;
- Wanneer u overgewicht heeft.
- Wanneer u al meerdere zwangerschappen en bevallingen heeft gehad.

Al verminderen/verdwijnen de meeste problemen en ongemakken in de loop van weken tot maanden na de bevalling, u kan hinder blijven houden van urineverlies, weinig controle/ aandrang bij het plassen en/ of ontlasten, ontlastingsverlies, geen controle over windjes, zwaar gevoel van onderen, balgevoel of pijn. Dit kan soms ook na een snelle, ongecompliceerde bevalling.

Advies en een goed en gecontroleerd oefenprogramma kan uw klachten verminderen en kan preventief werken voor de toekomst.

Heeft u vragen, ervaart u nog steeds hinder of herkent u enkele risicofactoren (zie ook vragen/checklijst hieronder) neem dan gerust contact op voor informatie en/of consult voor nader onderzoek, inventarisering van risicofactoren. Aan de hand van de bevindingen van dit onderzoek krijgt u uitleg, adviezen en evt. een gericht oefenprogramma. Soms is een langer behandeltraject noodzakelijk.

Het consult (60 min) wordt vergoed indien u aanvullend verzekerd bent.

Pagina 1/4

Fysiotherapie Het Centrum

Postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Telefoon

(0313) - 414 866

Internet

info@fhc-dieren.nl
www.fhc-dieren.nl

Administratie

Kvk 09200561
IBAN NL 16 ABNA 0438 4038 00

Vragenlijst lage rug- bekken- en bekken- bodem klachten postpartus (1/4)

Uw naam

Geboortedatum moeder

.....
Naam baby

.....
Datum bevalling

.....
Adres

.....
Uw woonplaats

.....
Uw telefoon nummer

.....
Uw e-mail adres

.....

Hoe verliep de bevalling?

- Zonder noemenswaardige problemen;
- Langdurig persen (1,5-2 uur);
- Knip/scheur;
- Vacuümpomp/ tangverlossing;
- Krachtig meeduwen op de buik;
- Keizersnede;
- Anders:

Heeft u nu klachten aan (meerdere antwoorden mogelijk):

- Lage rugklachten/ bekkenklachten;
- Problemen met plassen;
- Problemen met ontlasten;
- Problemen tijdens de gemeenschap;
- Verzakkingsklachten, balgevoel in uw schede/vagina
- Anders:

Bent u bang dat door bewegen de klachten verergeren of dat u iets kunt beschadigen?

- Ja;
- Nee.

Pagina 2/4

Fysiotherapie Het Centrum

Postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Telefoon

(0313) - 414 866

Internet

info@fhc-dieren.nl
www.fhc-dieren.nl

Administratie

Kvk 09200561
IBAN NL 16 ABNA 0438 4038 00

Vragenlijst lage rug- bekken- en bekken- bodem klachten postpartus (2/4)

Nemen de klachten toe in de loop van de dag?

- Ja;
- Nee.

Hoe vaak gaat u overdag naar het toilet?

- Minder dan 6 maal;
- 6-8 maal;
- Meer dan 8 maal.

Heeft u weleens urineverlies?

- Ja;
- Nee.

Zo ja. Heeft u weleens last van urineverlies bij hoesten, niezen, persen, springen, tillen?

- Ja;
- Nee.

Moet u vaak/ vaker plassen?

- Ja;
- Nee.

Ervaart u een hoge aandrang, kunt u moeilijk uw plas uitstellen?

- Ja;
- Nee.

Zo ja, verliest u dan soms ook urine voordat u toilet bereikt heeft?

- Ja;
- Nee.

Heeft u moeite met plassen?

- Ja;
- Nee.

Zo ja, wat is het probleem?

- Geen goede plasstraal;
- Geen leeg-gevoel;
- Sproeiend plassen;
- Nadruppelen vooral bij, na opstaan van toilet;
- Moet mee persen;
- Anders:

Pagina 3/4

Fysiotherapie Het Centrum

Postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Telefoon

(0313) - 414 866

Internet

info@fhc-dieren.nl
www.fhc-dieren.nl

Administratie

Kvk 09200561

IBAN NL 16 ABNA 0438 4038 00

Vragenlijst lage rug- bekken- en bekkenbodem klachten postpartus (4/4)

Heeft u problemen bij de ontlasting?

- Ja;
- Nee.

Zo ja, welke?

- Harde ontlasting;
- Vaak en/of hard persen;
- Minder dan 3 x per week ontlasting;
- Anale-pijn tijdens of na ontlasten;
- Bloedverlies tijdens/ na ontlasten;
- Hoge aandrang, som te laat op het toilet?
- Geen leeg gevoel na ontlasten;
- Geen controle over de windjes;
- Verlies van ontlasting (streep; veel.);
- Jeuk en/of irritatie rond de anus.

Heeft u een drukkend/zwaar gevoel in de vagina (kruis, onderbuik, bekkenbodem)?

- Ja;
- Nee.

Ziet of voelt u een balletje in uw vagina?

- Ja;
- Nee.

Heeft u reeds gemeenschap gehad?

- Ja;
- Nee.

Ervaart u klachten op seksueel gebied?

- Pijn;
- Minder zin;
- Angstig;
- Anders:

Wilt u nog iets toevoegen?

.....

.....

Pagina 4/4

Fysiotherapie Het Centrum

Postadres

Treubstraat 70a
6951 BB Dieren

Telefoon

(0313) - 414 866

Internet

info@fhc-dieren.nl
www.fhc-dieren.nl

Administratie

Kvk 09200561
IBAN NL 16 ABNA 0438 4038 00