



## **Vergoeding**

Voor een Postpartumconsult bekkenfysiotherapie maakt u zelf een afspraak bij de bekkenfysiotherapeut. De kosten van het consult vallen onder de vergoeding van uw aanvullende verzekering fysiotherapie mits u zich daarvoor heeft bijverzekerd.

Bent u niet aanvullend verzekerd voor fysiotherapie? U krijgt de rekening thuis gestuurd, het tarief vindt u in de wachtkamer. Behandeling van urine-incontinentie wordt 9x vergoed vanuit de basisverzekering. Dit gaat wel ten koste van uw eigen risico.

Jolanda van Leeuwen  
Bekkenfysiotherapeut MSPT  
Seksuologie NVVS



## **Het Postpartumconsult bekkenfysiotherapie**

### ***Voor optimaal herstel na de bevalling***

*Het gezegde luidt:*

*"9 maanden op; 9 maanden af." Natuurlijk is voor iedere vrouw de tijd die het kost om de zwangerschapshormonen kwijt te raken verschillend, maar het is goed om er rekening mee te houden dat het best een klein jaar kan duren voordat u zich mentaal en fysiek weer de oude voelt.*

De laatste nacontrole is 6 weken na de bevalling, maar u heeft misschien nog vragen over uw lichamelijk herstel of andere vragen.

Bijvoorbeeld: Mag ik weer belastende werkzaamheden uitvoeren? Hoe kan ik het sporten weer oppakken? Ik wil graag weer een strakke buik, welke oefeningen kan ik het beste doen? Ik verlies nog af en toe urine, is dat normaal? Ik heb nog pijn aan het litteken van de knip bij het vrijen, wat kan ik daar zelf aan doen? Ik heb een zware bevalling gehad en voel mij fysiek nog niet fit, hoe kan ik dat gaan opbouwen? Hoe kan ik mijn baby het beste tillen en dragen zodat ik geen last krijg van mijn rug? Maar ook wanneer het in het algemeen lastig is om het leven na de bevalling weer op de rit te krijgen.



## Eerlijk advies

Het Postpartumconsult is dé gelegenheid om al uw vragen te stellen aan de bekkenfysiotherapeut. Wij onderzoeken de functie van de bekkenbodem, beoordelen of er sprake is van een verzakking en letten op het herstel van de buikspieren. Iedere vrouw en iedere bevalling is anders. U krijgt individuele adviezen en gerichte oefeningen mee die voor u geschikt zijn. Ook kunnen wij adviseren ten aanzien van eventuele andere klachten zoals rug- en bekkenklachten, hervatten van werk- en sportactiviteiten en klachten bij het vrijen. Het doel is een optimaal herstel na de bevalling. Wij geven u uitleg over het verloop van normaal herstel en waar u zelf op kan letten. In de regel zijn slechts enkele consulten voldoende tenzij er sprake is van complexere problematiek. De bekkenfysiotherapeut geeft u hierover een vakkundig en eerlijk advies.

## Voor wie?

Het postpartumconsult is er voor iedere vrouw die bevallen is en haar herstel wil bespreken of optimaliseren. Met of zonder klachten, bij vragen bent u welkom. Is er sprake van zogenaamde risicofactoren dan is het zeker zinvol om langs te komen. Risicofactoren zijn factoren die een rol spelen in de kans op het ontwikkelen van incontinentie-, pijn- of verzakkingklachten in de toekomst.

### *Bijvoorbeeld:*

- een langdurige uitdrijving (persfase > 2 uur)
- een vacuümverlossing
- een grote ruptuur (3e of 4e graads) of knip
- hoog geboortegewicht baby > 4000 gram

Daarnaast zijn vrouwen die al bekkenbodemplachten hadden en vrouwen bij wie bekkenbodemplachten in de familie zitten in het nadeel.

Ook vrouwen die overgewicht hebben, roken of veel fysiek zwaar werk hebben (gedaan), hebben een verhoogd risico. Bij risicofactoren is het verstandig om de functie van de bekkenbodem zoveel mogelijk te optimaliseren en te weten waar u rekening mee kan houden.

Bekkenbodemplachten zijn bijvoorbeeld: incontinentieklachten, bij aandrang moeilijk kunnen ophouden/uitstellen, een zwaar gevoel in de bekkenbodem, of pijn bij vrijen.

De prevalentie, de mate waarin deze klachten voorkomen, is hoog. Zo heeft 25% van de vrouwen na de bevalling last van lage rug- en bekkenklachten, 50% heeft last van urineverlies. 35% heeft aantoonbaar letsel aan de anale kringpiet, 42% van de vrouwen met ten minste één kind ontwikkelt een verzakking en meer dan 50% klachten betreffen de seksualiteit.

Uit de literatuur blijkt dat actief trainen tijdens de zwangerschap preventief kan werken op deze klachten. De literatuur geeft ook aan dat snelle diagnostisering en snel hervatten (onder deskundige begeleiding) van het oefenen kan leiden tot herstel van deze klachten en het voorkomen van chronische klachten.