Adviezen en oefeningen na een episiotomie of ruptuur

Inknippen of uitscheuren bij een bevalling

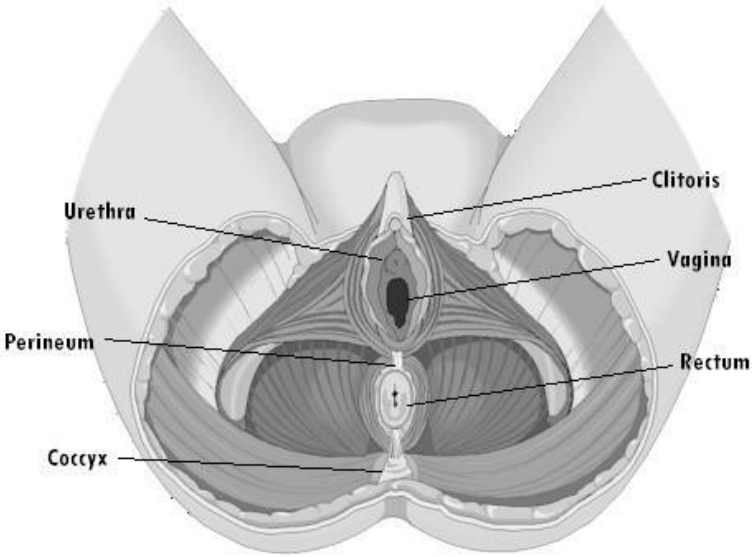


Geboortecentrum IJsselland

U bent bevallen in het IJsselland Ziekenhuis of thuis en u heeft daarbij een ruptuur of een episiotomie opgelopen. In deze folder vindt u meer uitleg hierover en leest u wat u zelf kunt doen om te herstellen. Verder krijgt u tips en adviezen (bijvoorbeeld over wondverzorging) en oefeningen voor uw bekkenbodemspieren. De folder bevat ook antwoorden op veel gestelde vragen.

Wat is een episiotomie of ruptuur

Tussen de vagina en de anus bevindt zich het perineum. Tijdens de bevalling kan het perineum te strak komen te staan.



Het is dan noodzakelijk dat het perineum wordt ingeknipt zodat ongecontroleerd uitscheuren wordt voorkomen. Deze ingreep wordt een **episiotomie** (afgekort epi) genoemd.

Belangrijke redenen om het perineum in te knippen

- Het kind meer ruimte geven om geboren te worden.
- Bij een stuitligging.
- Bij een kunstverlossing met een Kiwi vacuümcup of vacuümpomp.

Als de bevalling zo snel gaat dat er geen tijd is voor inknippen, kan het perineum uitscheuren. Dit heet een **ruptuur**. De wond die bij het uitscheuren ontstaat, is een natuurlijke wond die meestal mooi geneest.



Hierbij kan ook schade ontstaan aan de bekkenbodem-spieren. Daarom wordt u in de meeste gevallen na een episiotomie of ruptuur gehecht. Het is belangrijk dat dit gebeurt om plas- en ontlastingsproblemen direct na de geboorte en/of op latere leeftijd te proberen te voorkomen.

Verzorging van de wond

Het is belangrijk dat u het gebied rond de wond goed schoon houdt. Dat doet u als volgt.

- Spoel de wond na het plassen met kraanwater.
  Dit kan bijvoorbeeld met een kannetje of fles gevuld met koud of lauw water.
- Spoel het wondgebied minimaal 2 maal per dag schoon onder de douche (zonder zeep).
- Verschoon uw kraamverband bij ieder toiletbezoek, zo nodig vaker.

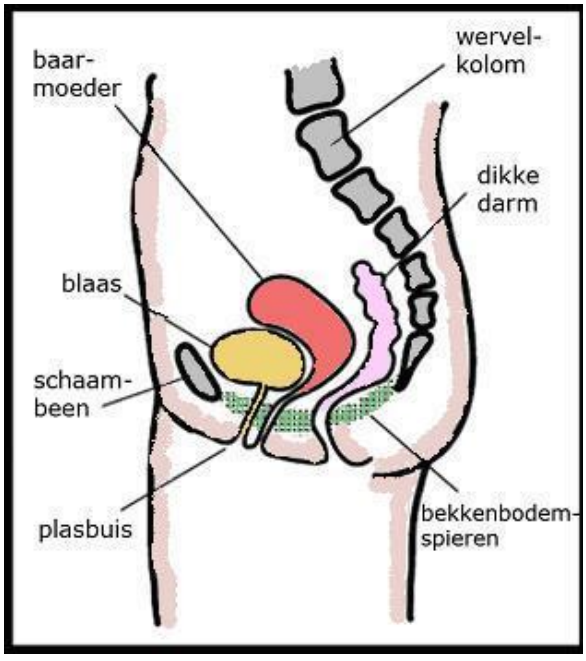
- Wacht heel even tot de huid goed droog is voordat u kraamverband gebruikt.

Houding

- Probeer zoveel mogelijk gewoon te zitten.
- Soms is dat moeilijk door pijn of angst voor pijn, maar het ‘normaal’ zitten bevordert de wondgenezing en vermindert de zwelling.
- Ga niet op zwembandjes of kussentjes zitten. Dat maakt de zwelling alleen maar erger. Kies voor een stevige ondergrond.

Bekkenbodem: informatie + oefeningen

Voor alle vrouwen die bevallen zijn, is het na de bevalling heel normaal dat er minder controle of gevoel is over het onderlichaam. Dit merkt u doordat het ophouden van de plas en ontlasting minder gemakkelijk gaat of doordat u urineverlies heeft. Dit geldt zeker voor vrouwen die, net als u, zijn ingeknipt of ingescheurd. Na een paar dagen kunt u starten met eenvoudige oefeningen (zie pagina’s 5 en 6).



Hiernaast staat een afbeelding om u een idee te geven waar de bekkenbodemspieren zich bevinden (*groene arcering*).

Bij het plassen, ontlasten en vrijen is **ontspanning** van deze spieren van belang.
Bij het ophouden van de plas, ontlasting of bij een windje moeten deze spieren zich juist **aanspannen**.
Als de bekkenbodem niet goed functioneert, kan er urineverlies, een mindere controle over het ophouden van ontlasting of het tegenhouden van een windje ontstaan.
Dit kan veroorzaakt worden door een *onder*actieve, maar ook door een *over*actieve bekkenbodem.

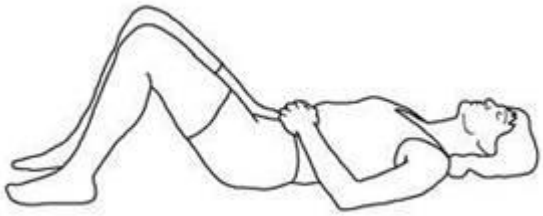
De bekkenbodem is een soort hangmat van spieren in het onderlichaam die de bekkenorganen dragen.
Bij bijvoorbeeld hoesten en niezen was er vóór de bevalling een automatische aanspanning van uw bekkenspieren om de neerwaartse druk op te vangen. Deze automatische aanspanning is na iedere bevalling verminderd, maar bij een episiotomie of ruptuur zeker.

Door te doen alsof u uw **plas ophoudt**, een **windje tegenhoudt** of door **uw vagina op te trekken**, spant u de juiste spieren aan.

Ga geen stippeltjes plassen of uw plas onderbreken - hierdoor kan het zijn dat de blaas zich niet goed leegt.

Oefeningen

Oefening 1 Buikademhalingsoefening



Ga rustig liggen op uw rug met uw benen opgetrokken of met een kussen onder uw benen. Leg uw handen op uw buik en probeer zoveel mogelijk te ontspannen.
Door deze oefening wordt de zwelling verminderd en het geeft u rust. Door de buikademhaling kunt u de spieren van buik/billen/benen en bekkenbodem ontspannen.
Deze oefening helpt ook goed om in slaap te komen.

Deze oefening kunt u 3 maal per dag doen met een maximum van 15 minuten.

Oefening 2 Bekkenbodem aanspannen en ontspannen

Begin per onderdeel met 2 tellen rustig aan te spannen en 4 tellen te ontspannen.

Herhaal deze oefening zoveel als lukt, maar met een maximum van 10 keer en 3 maal per dag.

Als uw spieren moe worden, voelt u minder controle over het aanspannen en loslaten. U kunt dan beter stoppen en het een paar uur later nog eens proberen.
Liggend is de oefening het makkelijkst, zittend iets moeilijker en staand het moeilijkst.

Oefening 3 Bekkenbodem langer aanspannen

U kunt de oefening moeilijker maken door uw spieren langer aangespannen te houden. Probeer goed door te ademen en blijf bewust ontspannen na elke aanspanning.
Kijk eerst hoeveel tellen u de bekkenbodem kunt aanspannen. Dit herhaalt u 3 keer. Het aantal tellen kunt u uitbreiden tot een maximum van 20 tellen.
Goed doorademen tijdens het aanspannen is erg belangrijk!

Doe deze oefening 3 maal per dag.

Bij hoesten, niezen, tillen en dragen kunt u proberen uw bekkenbodemspieren in te schakelen. Dit is namelijk de genoemde buikdruk, waarbij de bekkenbodemspieren aan horen te spannen.

Informatie over **bekkenfysiotherapie** vindt u op pagina 11 van deze folder.

Wondinspectie

In het ziekenhuis controleert de verpleegkundige (zo nodig uw behandelend arts) 1 maal per dag de wond.
Thuis doet de kraamverzorgende en/of de verloskundige dit in de eerste week na de bevalling.
Als u wilt, kunt u met de spiegel meekijken hoe het wondgebied er uitziet.

Hechtingen

- Als u hechtingen heeft, zijn dit in de meeste gevallen oplosbare hechtingen. Het kan vaak enige tijd duren voordat deze volledig zijn opgelost.

- Soms zit aan het einde van de wond een knoopje van de hechting dat wat irritatie kan veroorzaken.
  De verloskundige kan deze eventueel verwijderen na ongeveer 7 dagen.
- Soms gaat er een hechting los of valt er een uit.
  Dit is geen probleem: de wond geneest verder vanzelf.
- Als er hechtingen worden gebruikt die niet vanzelf oplossen dan worden deze tussen de 5e en de 7e dag na de bevalling verwijderd. In het ziekenhuis gebeurt dit door een verpleegkundige en thuis door de verloskundige.

Antwoorden op veel gestelde vragen

* Wat kan ik doen bij problemen met plassen?

Na de bevalling moet u binnen 4 uur hebben geplast.
Als dit wat moeilijk gaat kunt u het volgende proberen.

- Meer drinken.
- Rustig de tijd nemen.
- Niet gaan persen.
- De juiste plashouding aannemen *(zie figuur 1)* >
  rechtop zittend plassen en vervolgens uw bekken voor- en achterover kantelen. Daarna weer rechtop zittend proberen volledig uit te plassen.





Figuur 1

(Uit: E.Versprille)

- De kraan laten druppelen.
- Tijdens het plassen spoelen met water.
- Onder de douche plassen.

* Wat kan ik doen als ik problemen heb met mijn ontlasting?

Meestal krijgt u binnen 2 dagen na de bevalling ontlasting. Als dit moeilijk op gang komt, kunt u het volgende proberen.

- Meer drinken.
- Rustig de tijd nemen.
- Niet gaan persen.
- Adviezen voor uw houding en ademhaling *(zie figuur 2)*.
    - Neem de juiste toilethouding aan: ga zitten met een bolle rug / licht onderuitgezakt.



Figuur 2

(Uit: E.Versprille)

    - Adem een aantal keren rustig in en uit en beweeg uw buik hierbij goed mee (buikademhaling).
    - Daarna probeert u nogmaals op de juiste manier, dat is op de onderkant, te persen.
    - Als de ontlasting dan nog niet komt, kantelt u 10 keer uw bekken voor- en achterover in het ritme van uw ademhaling.

- Kantel tijdens de uitademing uw bekken achterover en trek uw buik in.
- Kantel tijdens de inademing uw bekken voorover en laat uw buik los.
- Doe dit in een rustig tempo. Door de wisselende druk ontstaat als het ware een massage van uw darmen.

- Als er na ongeveer 5 minuten nog niets is, ga dan niet hard persen, maar wacht een volgende gelegenheid af. Door dwingen neemt de reflex juist af!
  Neem tussendoor wat lichaamsbeweging.

- Eet vezelrijk voedsel, dit is ook zeker van belang als u aambeien heeft.
- Als u veel last heeft van de aambeien, kunt u een zalf voorgeschreven krijgen.
- Bij een ruptuur kan het zijn dat u Movicolon voorgeschreven krijgt. Dit middel maakt de ontlasting soepel zodat u niet hoeft te persen en er geen druk op de wond komt te staan. U start met 1 tot 2 maal daags een zakje. Als de ontlasting te dun wordt, kunt u een half zakje gebruiken. Helpt de Movicolon niet of niet voldoende, neem dan contact op met uw arts.

* Wat kan ik doen bij een zwelling of blauwe plek?

- Als het wondgebied erg gezwollen is, kunt u een **ijskompres** gebruiken om de zwelling te verminderen. U maakt deze door een maandverband door te knippen, goed nat te maken en in een zakje te doen. Dit geheel vriest u in. Bij gebruik doet u het bevroren kompres in een washandje en houdt u het tegen het wondgebied.

Na ongeveer 15 minuten haalt u dit eraf en gooit u het kompres weg.

- Een alternatief is een **coldpack**, dit heeft dezelfde werking als een kompres.
- Het komt regelmatig voor dat de wond zelf weinig pijn geeft, maar dat de zwelling of blauwe plek rond het wondgebied de pijn veroorzaakt.

* Wat moet ik doen bij een infectie?

Ontstaat er een infectie in het wondgebied (de wond wordt dan rood en pijnlijk) of blijft het erg pijnlijk, neem dan contact op met uw behandelend arts of verloskundige. Deze kan u verder adviseren.

* Wat kan ik doen bij littekenvorming?

Als de wond helemaal dicht is en er is sprake van littekenweefsel, dan kunt u er zalf of olie op smeren die vitamine E bevat. De vitamine E in de zalf zorgt voor een mooier herstel.

* Wanneer kan ik weer gemeenschap hebben?

Zolang u nog veel bloed verliest is het, in verband met infectiegevaar, beter om geen gemeenschap te hebben.
U bepaalt zelf wanneer u er weer aan toe bent. Blijft de gemeenschap pijnlijk, neem dan contact op met uw huisarts. Ook hiervoor heeft de bekkenfysiotherapeut adviezen en oefeningen om het litteken te versoepelen waardoor de pijnklachten verminderen.

Bekkenfysiotherapie

Als u door de bevalling een ruptuur hebt opgelopen, dan kan het zijn dat uw behandelend arts u adviseert om naar een bekkenfysiotherapeut te gaan.

Check vooraf bij uw zorgverzekeraar of deze behandeling (deels) voor u wordt vergoed. In de meeste gevallen heeft u hiervoor een aanvullend pakket nodig.

De bekkenfysiotherapeut is een gespecialiseerde fysiotherapeut die nauw samenwerkt met de gynaecologen. Deze therapeut kan u helpen om de bekkenbodemfunctie te herstellen. Indien geïndiceerd door de gynaecoloog dan adviseren we u naar de bekkenfysiotherapeuten te gaan die verbonden zijn aan het IJsselland Ziekenhuis.

BACK, Bekken Expertise Centrum
(onderdeel van FS Fysio: www.fsfysio.nl)

Locatie	IJsselland Ziekenhuis
Telefoon	010 - 791 0026
Mail	info@fsfysio.nl
Website	www.bekkenadvies.nl

Mocht u niet direct dit advies hebben gekregen van uw behandelend arts dan kan het toch raadzaam zijn naar de bekkenfysiotherapeut te gaan.

U kunt natuurlijk ook bij een praktijk bij u in de buurt terecht.

Ga dan naar www.defysiotherapeut.com > vind uw fysiotherapeut.

Geef aan dat het om een Bekkenfysiotherapeut gaat!



Heeft u nog vragen?

Neemt u dan gerust op werkdagen tijdens kantooruren contact op met

- de medewerkers van het Geboortecentrum via telefoonnummer **010 – 258 5462**
- de continentieverpleegkundige *Suzanne Benci* via
  - polikliniek Urologie
    > telefoonnummer **010 – 258 5980**
  - polikliniek Gynaecologie
    > telefoonnummer **010 – 258 5920**

Verder nog van belang
Deze folder ondersteunt de mondelinge informatie die u krijgt. Stel vragen als u meer wilt weten over onderzoek, operatie, gevolgen, risico's of andere behandelmogelijkheden.
Ontdek Mijn IJsselland De toegang tot uw eigen gegevens, dossier, afspraken en vragenlijsten **mijn-ijsselland** Bekijk onze korte animatie **Bekijk uw gegevens in Mijn IJsselland** Is uw kind patiënt? Vraag op **www.digid.nl** voor uw kind een eigen DigiD aan.
Aanbevolen websites Betrouwbare medische informatie, aanbevolen door onze zorgverleners **aanbevolen-websites**
IJsselland Folders Al onze patiëntenfolders kunt u opzoeken en lezen in onze Folder Web App **folder app**

GEB.060 / 270821.JH

Geboortecentrum IJsselland is een samenwerkingsverband van verloskundige praktijk Een goed begin, verloskundigen praktijk IJssel & Lek, verloskundigen praktijk Rotterdam Oost, Prinscapelle verloskundigen maatschap, Praktijk voor verloskunde & echoscopie, Kraamzorg Rotterdam en omstreken en het IJsselland Ziekenhuis

Geboortecentrum IJsselland

Geboortecentrum IJsselland
Prins Constantijnweg 2
2906 ZC Capelle aan den IJssel
010 - 258 5000