



MAMACHECK

Dé bekken(bodem)check na je bevalling (postpartumconsult)

De MamaCheck is een éénmalig consult bekkenfysiotherapie als je >6 weken bevallen bent. Het is speciaal bedoeld voor vrouwen met een verhoogd risico op het ontstaan van bekken(bodem)klachten. Op www.bekkenfysiotherapie.nl kun je risicofactoren vanaf >6 weken na je bevalling checken.

Bekken(bodem)check >6 weken na je bevalling (online)

Vanaf >6 weken na je bevalling kun je de online Bekken(bodem)check doen op www.bekkenfysiotherapie.nl. Hierin staan vragen over je bevalling zoals de persduur, gewicht van je baby, of je bent ingeknipt en/of uitgescheurd en of je nu bekken(bodem)klachten hebt. De score geeft aan of je risicofactoren hebt voor bekken(bodem)klachten:

Groene score: universele preventie

- Geen bekken(bodem)klachten en een laag risico hierop
- Je krijgt direct via de website al **tips** en oefenadvies
- Bij vragen: neem contact op met een bekkenfysiotherapeut

Oranje score: selectieve preventie

- Geen bekken(bodem)klachten, wel een verhoogd risico hierop
- Advies: maak een afspraak bij een bekkenfysiotherapeut voor een **MamaCheck** (postpartumconsult met intake en onderzoek).

Rode score: zorggerelateerde preventie

- Je hebt wel last van bekkenbodemplachten en/of bekkenpijn
- Advies: maak een afspraak bij een bekkenfysiotherapeut voor een MamaCheck met aansluitend een **behandeling**.

MamaCheck >6 weken na je bevalling (postpartumconsult)

Tijdens de MamaCheck wordt de tijd genomen om je bevalling te evalueren en met name de persfase (bij een vaginale baring) of wat het verloop was van je bevalling bij een keizersnede. Na de intake volgt een lage rug-, bekken- en stuitonderzoek om je lage rug-bekkenstabilisatie te beoordelen. Daarna volgt in principe een inwendig onderzoek van je bekkenbodemspieren (dit is niet verplicht) door de bekkenfysiotherapeut om je bekkenbodemspierfuncties te beoordelen. Ook wordt een diastase onderzoek gedaan naar de stevigheid van je buikwand en eventuele wijking van je rechte buikspieren. Aan de hand van de uitslagen krijg je gericht advies en specifieke oefeningen mee. Bij aanwezigheid van bekken(bodem)klachten kan de bekkenfysiotherapeut verdere behandeling adviseren.

Klachten bij <6 weken na je bevalling

Bij *ernstige bekken(bodem)klachten* kun je al <6 weken na je bevalling contact opnemen met een bekkenfysiotherapeut*

- Als je ver bent uitgescheurd: (sub)totaalruptuur
- Als je veel of continu urine of ontlasting verliest
- Als je niet kunt opstarten bij plassen of poepen
- Als je flinke bekken-heup-stuit-schaambeepijn hebt

*Volgens de richtlijn Totaalruptuur van de Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie

Preventie van klachten

Veel vrouwen krijgen ooit te maken met bekkenpijn of bekken(bodem)klachten als urineverlies, verzakkingsklachten of pijn bij vrijen na een bevalling, in een volgende zwangerschap of rondom de overgang. De MamaCheck geeft tijdig aan of je hier een verhoogd risico op hebt vóórdat je mogelijke bekken(bodem)klachten krijgt! Je kunt dan al preventief je bekken- en bekkenbodemspieren trainen om zo bekken(bodem)klachten te voorkómen of verminderen.

Code

Na het invullen van de online Bekken(bodem)check krijg je een unieke code. Schrijf deze code op neem het mee naar je bekkenfysiotherapeut. Hiermee kan je therapeut inloggen op de beveiligde NVFB-leden website en je antwoorden inzien.

NVFB

De Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie heeft de Bekken(bodem)check en het postpartumconsult ontwikkeld ter preventie van de kans op bekken(bodem)klachten als gevolg van risicofactoren hierop rondom de bevalling. Allen geregistreerde bekkenfysiotherapeuten kunnen hieraan meedoen. Kijk op www.bekkenfysiotherapie.nl

Bekken(bodem)check

De vragen zijn gebaseerd op een recente systematische review (2020) en brengen prognostische factoren in kaart bij de postpartum-vrouw met de focus op 5 aandachtgebieden:

1. Urine-incontinentie (urineverlies)
2. Anale incontinentie (ongewenst verlies van windjes of ontlasting)
3. Prolapsklachten (verzakkingsgevoel)
4. Pijnklachten in de lage rug-bekken-bekkenbodempl regio
5. Daarmee samenhangende beperkingen in het dagelijks leven