



# 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. Check dit bij >6 weken na je bevalling op: [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)

### 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](http://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 klachten hebt zoals urineverlies, darmklachten, verzakingsklachten, pijn bij vrijen en/of bekkenpijn. De score geeft aan of je risicofactoren hebt voor klachten:

#### Groene score: universele preventie

- Geen bekken(bodem)klachten en een laag risico hierop
- Je krijgt direct via de website al **tips** en oefenadvies

#### Oranje score: selectieve preventie

- Geen bekken(bodem)klachten, wel een verhoogd risico hierop
- Ga voor intake en onderzoek naar een bekkenfysiotherapeut

#### Rode score: zorggerelateerde preventie

- Je hebt wel last van bekkenbodemplachten en/of bekkenpijn
- Ga voor intake-onderzoek-behandeling bekkenfysiotherapie

### MamaCheck >6 weken na je bevalling (postpartumconsult)

Tijdens de MamaCheck neemt de bekkenfysiotherapeut tijd om je bevalling te evalueren en met name de persfase (bij een vaginale baring) of het verloop van je bevalling bij een keizersnede. Na de **intake** volgt een **lage rug-, bekken-, heup- en stuitonderzoek** om je bekkenstabilisatie en coördinatie te beoordelen. Daarna volgt een (inwendig) **bekkenbodempl** onderzoek naar je bekkenbodemplspierfunctie en naar mogelijke verzakkingen van blaas, rectum of baarmoeder. Het inwendig onderzoek is alleen als je dit zelf wilt en nooit verplicht. 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

*Richtlijn Totaalruptuur Ned. Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie*

Consult: zelf betalen bij preventie. Declaratie via zorgverzekeraar bij klachten. Duur: 2 consulten bekkenfysiotherapie (± 45 min.)

### Preventie van klachten

Veel vrouwen krijgen ooit te maken met bekkenpijn of bekken(bodem)klachten als urineverlies, verzakingsklachten of pijn bij vrijen na een bevalling, in een volgende zwangerschap of rondom de overgang. De MamaCheck geeft tijd aan of je hier een verhoogd risico op hebt vóóordat je mogelijke bekken(bodem)klachten krijgt! Je kunt dan al preventief je bekken- en bekkenbodempl spieren 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](http://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 (verzakingsgevoel)
4. Pijnklachten in de lage rug-bekken-bekkenbodempl regio
5. Daarmee samenhangende beperkingen in het dagelijks leven