



# **De bekkenbodem na een ruptuur of een episiotomie**

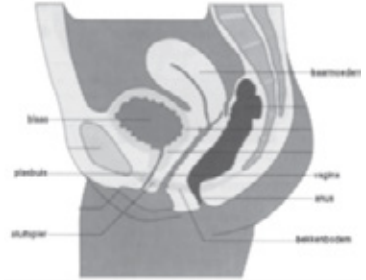
Afdeling Verloskunde/Gynaecologie

## Inleiding

U heeft tijdens de bevalling een ruptuur en/of een episiotomie(knip) gekregen. Deze folder geeft u informatie over een (sub)totaal ruptuur en een episiotomie en wat u kunt doen om uw herstel te bevorderen.

### Wat is een (sub)totaal ruptuur?

Tijdens de bevalling moet de baby de bekkenbodem passeren. De bekkenbodemspieren worden daarbij flink opgerekt waarbij in bepaalde gevallen beschadiging van huid en slijmvliezen optreedt. Bij het inscheuren van de huid en het weefsel tussen de vagina en de anus (perineum) spreken we van een ruptuur.



Een perineumruptuur kan in verschillende gradaties voorkomen:

- Eerstegraads: enkel de perineumhuid is gescheurd, de onderliggende weefsels zijn intact.
- Tweedegraads: de perineumhuid en de bekkenbodemspieren (vaginawand, bindweefsel en spierweefsel) zijn gescheurd.
- Derdegraads: de perineumhuid en bekkenbodemspieren zijn ingescheurd en de kringspier is gedeeltelijk ingescheurd (subtotaal ruptuur).
- Vierdegraads: de perineumhuid en de bekkenbodemspieren zijn gescheurd en de kringspier is volledig gescheurd (totaalruptuur).



De anale kringspieren zijn onderdeel van de bekkenbodem. Bij een totaalruptuur is direct operatief herstel noodzakelijk. Tijdens deze operatie wordt de spierscheur gehecht en is goed en volledig herstel weer mogelijk.

Risicofactoren voor een totaalruptuur zijn:

- Hoog geboortegewicht van de baby.
- Langdurig persen.
- Kunstverlossingen (tang, vacuümpomp).

Naast een perineumruptuur (het stukje huid dat zich tussen de vagina en de anus bevindt) bestaat er ook een vaginaruptuur, labiaruptuur, clitorisruptuur en cervixruptuur (baarmoedermond).

Een ruptuur kan ontstaan bij een gewone bevalling, maar komt vaker voor bij een kunstverlossing (tang- of vacuümbevalling).

## **Wat is een episiotomie?**

Een episiotomie wordt toegepast om de uitgang van het geboortekanaal te vergroten. Bij een episiotomie wordt het perineum en de onderliggende weefsels ingeknipt. Een episiotomie kan een totaalruptuur niet altijd voorkomen.

## **Hechtingen**

Na een episiotomie of na een ruptuur wordt u door de verloskundige of gynaecoloog gehecht. Het is noodzakelijk om een totaalruptuur te hechten om latere problemen met het ophouden van de ontlasting te voorkomen.

Het hechten vindt meestal plaats op de operatiekamer, veelal onder verdoving. Wanneer de verdoving is uitgewerkt kan het wondgebied gevoelig, branderig of stekend aanvoelen. Er kan ook lichte zwelling optreden in het perineum waar de hechtingen zitten. Dit kan een trekkende pijn veroorzaken.

Tips om pijn te voorkomen en/of te verzachten:

- Spoel het wondgebied regelmatig met warm water. Dit zorgt voor een goede doorbloeding. Daarna kunt u de wond voorzichtig droog deppen.
- Tijdens het urineren lauwwarm water langs de hechtingen laten lopen. Zo wordt de urine verdund en voelt dit minder branderig aan. Een alternatief is onder de douche plassen.
- Als het perineum flink gezwollen en pijnlijk is, kan het ook gekoeld worden met ijskompresen. Het kompres niet direct tegen de huid houden, maar zorg voor een tussenlaag (bijvoorbeeld het kompres wikkelen in een schone doek).
- Er wordt soms aangeraden om op een harde ondergrond te zitten om vochtophoping in het wondgebied te voorkomen.  
Het is echter beter om een zacht (dons)kussentje op de stoel te leggen en daarop te zitten. Het kussentje bolt namelijk iets op onder het perineum,

ondersteunt de bekkenbodem en geeft tegendruk. Zo wordt de bekkenbodem niet extra gerekt en ontstaan er geen trekkrachten aan het perineum en de hechtingen.

## **De bekkenbodem**

De bekkenbodem is een groep spieren die als een hangmatje onder in het bekken ligt, tussen het schaambeen, het heiligbeen en het staartbeen. De bekkenbodem ondersteunt de organen die in de onderbuik liggen:

- De blaas met de urinebuis.
- De baarmoeder met de vagina.
- De endeldarm.

De bekkenbodemspieren hebben meerdere functies zoals:

- Ondersteunen van de organen in de onderbuik.
- Goed kunnen aanspannen om urine, ontlasting en windjes tegen te houden.
- Goed kunnen ontspannen om te kunnen plassen, ontlasten, vrijen en tampons in te brengen.

## **Klachten bij een (sub)totaalruptuur**

Een (sub)totaalruptuur kan verschillende klachten geven:

- Het gevoel in het onderlichaam is verminderd, waardoor u bijvoorbeeld niet goed meer voelt wanneer u klaar bent met plassen.
- De bekkenbodemspieren zijn bij een totaalruptuur ingescheurd en weer gehecht, waardoor de spieren minder goed werken. Sommige vrouwen kunnen hierdoor moeite hebben met ophouden van urine en/of ontlasting, ontlastingsverlies of verlies van windjes hebben.
- Het vrijen kan pijnlijk zijn. Het is belangrijk om niet te verkrampen, maar te ontspannen. Eventueel kan een glijmiddel helpen.
- Op latere leeftijd kunt u door een eerder doorgemaakte (sub)totaalruptuur alsnog klachten krijgen, daarom is het belangrijk de bekkenbodem goed te gaan oefenen.

## **Bekkenfysiotherapeut of bekkenbodemspecialist**

Het is noodzakelijk dat de functie van de bekkenbodem op de juiste wijze wordt hersteld. Bij een subtotaal of totaalruptuur is het daarom wenselijk een afspraak te maken met een bekkenfysiotherapeut of een bekkenbodemspecialist.

Uw gynaecoloog of huisarts kan u verwijzen naar één van de geregistreerde bekkenfysiotherapeuten van het Dijklander Ziekenhuis of naar één van de omliggende kernpraktijken.

Voor het maken van een poliafspraak op polikliniek Gynaecologie van het Dijklander Ziekenhuis kunt u tijdens kantooruren bellen met telefoon (0299) 457 883.

## **Heeft u nog vragen?**

Aarzel dan niet om deze vragen aan uw huisarts of de gynaecoloog voor te leggen. Zij zijn altijd bereid u te informeren.





**Locatie Enkhuizen**

Molenweg 9b  
1601 SR Enkhuizen  
T. 0228 312 345

**Locatie Hoorn**

Maelsonstraat 3  
1624 NP Hoorn  
T. 0229 257 257

**Locatie Purmerend**

Waterlandlaan 250  
1441 RN Purmerend  
T. 0299 457 457

**Locatie Volendam**

Heideweg 1b  
1132 DA Volendam  
T. 0229 257 500

**Postbus 600, 1620 AR Hoorn**

[www.dijklander.nl](http://www.dijklander.nl)  
[info@dijklander.nl](mailto:info@dijklander.nl)



WLZ-26232-NL 4 november 2021