

PrettyMum Trading en *Smartmama Trading* hebben gezamenlijk een onderzoek gedaan naar de bekkenbodempromblematiek onder moeders ten gevolge van zwangerschap en bevalling. Aan dit onderzoek hebben 819 moeders meegewerkt.



RESULTATEN ONDERZOEK BEKKENBODEM JULI 2012

Algemeen:

Van deze respondenten zijn bijna 65% tussen de 31 en 40 jaar oud en ruim 30% tussen de 21 en 30 jaar. Ruim 60% van de respondenten is tussen de 21 en 30 jaar bevallen van haar eerste kind en ruim 37% was tussen de 31 en 40 jaar.

Ruim 40% is 1 maal bevallen, ruim 40% is 2 maal bevallen en het restant percentage is meer dan 2 maal bevallen.

Het grootste gedeelte van de respondenten is bij 1 of meerdere bevallingen via de natuurlijke weg bevallen. 12.5% van de respondenten heeft bij minstens 1 van de bevallingen een keizersnede gehad.

Bevalling:

Bij bijna 60% van de repondenten is de bevalling niet vlot verlopen en moest er een knip, tang of vacuumpomp aan te pas komen. Van deze 60% moest bij 6.8% de moeder in kwestie op het laatst toch nog naar het ziekenhuis en bij 7% werd poliklinisch toch medisch.

70% van deze vrouwen is ingescheurd tijdens en gehecht na de bevalling. Daarvan is 5.5% een totaalruptuur.

Hoewel 60% de genezing van haar lichaam als normaal/ redelijk snel bestempeld, heeft toch 17% van deze vrouwen nog steeds klachten als gevolg van de bevalling. Bijna 20% vond de genezing tegenvallen en langer dan gemiddeld duren en loopt ook nog steeds met klachten.

Bekkenbodem:

De bekendheid met de bekkenbodemspieren en de gevolgen van verslaptte bekkenbodemspieren geeft 55% aan hierover geïnformeerd te zijn tijdens de zwangerschap. 37% heeft erover gehoord en gelezen en 6.3% heeft geen idee.

Ruim 90% noemt urine incontinentie als de meest gehoorde klacht ten gevolge van verslaptte bekkenbodemspieren.

Ruim 35% heeft nog steeds last van haar bekkenbodem als gevolg van de bevalling en ruim en 13.5% heeft vermoedelijk nog klachten.

Van deze klachten is 27% urine incontentie en 14% anders, namelijk: lage rugpijn, pijn in benen en rug bij lang staan, zeurend gevoel in bekken en vagina, verzakking, last van schaambeem (vooral tijdens menstruatie), aambeien, windering.

22.5% loopt al langer dan een jaar met haar klachten. Ruim 13% recent en 14% minder dan een jaar.

Bij 80% van de respondenten is de bekkenbodempier onderwerp geweest tijdens de zwangerschap, maar **20% heeft geen aandacht voor de bekkenbodempier gehad tijdens de zwangerschap (14% daarvan heeft de techniek zichzelf wel eigen gemaakt).**

Rond 50% van de respondenten doet nog dagelijks bekkenbodempier oefeningen door deze een aantal keer per dag aan te spannen. **Een krappe 10% doet dit meer dan 30 maal per dag (wat nodig is om de bekkenbodempieren in optimaal conditie te houden).**

Voor bijna 68% was het niet nodig om een specialist of therapeut op te zoeken wegens problemen met de bekkenbodempier, maar voor 32% wel, waarvan 24% de fysiotherapeut.

Van de moeders die therapie hebben gevolgd wegens problemen met de bekkenbodempier heeft bij bijna 22% de therapie geen effect gehad en zijn er nog steeds problemen. (78% heeft baat gehad bij therapie).

Van alle respondenten heeft 11% weleens gebruik gemaakt van een bekkenbodempiertrainer, bij 80% van deze gebruikers had dit ook daadwerkelijk effect.

Informatie voorziening:

75% van de respondenten heeft een zwangerschapscursus gevolgd, 25% niet. Van de 75% die een zwangerschapscursus heeft gevolgd heeft bijna 80% niet de bijbehorende ontzwangeringscursus gevolgd.

24.5% van alle respondenten vindt de informatie voorziening over het wel en wee van de bekkenbodempier TIJDENS DE ZWANGERSCHAP te weinig. Ruim 51% vindt het voldoende verkregen via de zwangerschapscursus. Een kleine 18% voelt zich door de verloskundige voldoende geïnformeerd.

Bijna 34% van alle respondenten vindt de informatieve voorziening NA DE BEVALLING te weinig. Een kleine 20% heeft de informatie via de verloskundige ontvangen, 27.5% via de kraamverzorgster en 10% via de ontzwangeringscursus.

Ondanks dat 55% van de respondenten tevreden was over de informatieve voorziening over de bekkenbodempier had **ruim 31% toch meer verwacht via de verloskundige en 10% via de kraamzorg.**

Ruim 37% van de respondenten heeft de informatie via internet verzameld (voornamelijk google zoekacties en sites als babybytes.nl en wij.nl). Een kleine 7% heeft er zelf vragen over gesteld aan de verloskundige of kraamzorg.

Dit onderzoek is ingesteld nav de op de markt verkrijgbare bekkenbodempiertrainer **COME Pelvic Wand** voor verantwoord thuis training van de bekkenbodempieren. Gedegen achtergrond studies tonen aan dat trainen met de Pelvic Wand een drie keer beter resultaat levert dan trainen zonder hulpmiddel. De Pelvic Wand is zo gemaakt dat enkel de JUISTE spieren getraind worden (belangrijk om te weten wanneer je bedenkt dat 30% van de vrouwen de verkeerde spieren trainen bij het uitvoeren van bekkenbodempier oefeningen). Tijdens het trainen is duidelijk zichtbaar dat de juiste spieren getraind worden. Het materiaal van de Pelvic Wand geeft de ideale weerstand voor sterkere spieren in minder tijd en met minder inspanning. De Pelvic Wand is makkelijk in te brengen, hygienisch op te bergen en makkelijk mee te nemen. Geen harde randen, koordjes en andere oncomfortabele onderdelen. Niet duur, zeer effectief, beste prijs/ kwaliteit verhouding. Voor produkt informatie, foldermateriaal of inkoop informatie mailt u naar info@prettymumtrading.nl of info@smartmama.nl.