

Het oefenen van de lage buikspieren mag al wel, dit is belangrijk voor een goede basis, net als de schuine buikspieren.

Oefeningen lage buikspieren vanaf dag 3

- o start met buikademhaling (zie kopje (buik)ademhaling)
- o probeer nu bewust *op de uitademing* de lage buik in te trekken, bijvoorbeeld door te proberen de navel in te trekken, houd 3 seconden vast en herhaal 5x

Oefeningen lage buikspieren vanaf dag 10

- o zelfde als vorige maar dan ook in zit en stand

Oefeningen schuine buikspieren in kraamperiode

- o lig op de zij en laat de nog wat slappe buik gewoon 'opzij' vallen
- o trek met een vinger de navel naar het midden van de buik en adem in
- o laat de navel langzaam los, het liefst op de uitademing. Probeer de navel met de schuine buikspieren in het midden te houden, houd 3 seconden vast en herhaal 5x
- o herhaal dit aan de andere kant

Oefenen schuine buikspieren na 4-6 weken:

- o lig op de rug met gebogen knieën. Kom in een soort draaibeweging met de linker schouder en het hoofd wat los van de ondergrond en beweeg met deze schouder richting de rechter knie. Probeer dit weer op een uitademing te doen, herhaal 5 x.
- o hetzelfde voor de andere kant
- o aantallen kunnen op geleide van mogelijkheden rustig worden opgebouwd.

Toiletgedrag

Neem tijd om te plassen en ontlasten. Ga altijd zitten, met de voeten plat op de grond (dus niet hangen boven het toilet, dan spant de bekkenbodem juist aan). Niet persen! Ontspan de bekkenbodem, adem rustig door en wacht tot de plas/ontlasting vanzelf komt. Als er geen urine meer komt, kantel je rustig het bekken van voor naar achter (holle en bolle rug maken) zo kunnen de laatste scheutjes urine door de plasbuis stromen. Wanneer je wel plasdrang hebt maar de plas wil niet komen dan kun je deze kanteloefening ook doen. Ook kun je de bekkenbodemspieren een keer rustig aanspannen en loslaten; zo komt de plasreflex ook op gang. Plas geen stippeltjes!! Dit leidt tot slecht uitplassen en verhoogt de kans op blaasontstekingen. Tijdens ontlasten mag je heel licht mee persen op de uitademing. Als je klaar bent, span je de bekkenbodemspieren aan en sta je op.

Sporten en zo...

I.v.m. het herstel van bekken en bekkenbodem wordt springen, rennen, hardlopen etc. afgeraden tot minimaal 3 maand na de bevalling. Als je na 3 maand wilt starten, moet dit zonder klachten van bekken en bekkenbodem gaan: dus ook géén pijn of urineverlies! Is dit wel het geval; raadpleeg een gespecialiseerd bekkenfysiotherapeut en/of werk aan belastbaarheid met de specifieke begeleiding van een ZwangerFit-docent.

Wij wensen je een heel fijne kraamtijd en voorspoedig herstel.

Verloskundigenpraktijk Het Uilennest
Fysiotherapie de Werfheegde



**Eibergen – Haaksbergen
en omgeving**

**Oefeningen
en
adviezen
na de bevalling**

Algemeen

Het is verstandig al in het kraambed te werken aan een goed herstel van de bekkenbodemspieren en de stabiliteit van het bekken. Begin met oefenen zodra je jezelf daartoe weer in staat voelt, dit verschilt per persoon. Oefen in het begin niet alles achter elkaar, maar afwisselend in volgorde en tijdstip, bijvoorbeeld tijdens het voeden.

(Buik)ademhaling

Het is belangrijk om rustig naar de buik te ademen, hierdoor kun je de bekkenbodemspieren beter ontspannen. Een ontspannen ademhaling ontstaat in rust, zoals bij liggen of ontspannen zitten. De buik beweegt dan vanzelf mee met de in- en uitademing

- o inademen: de buik wordt bol en zet wat uit /uitademen: de buik veert weer terug en de buik wordt platter
- o om hier bewust van te worden kun je de handen op de lage buik leggen (dit is tussen navel en schaambeek in) en de beweging van je buik voelen
- o niet forceren , alleen maar voelen en bewust worden van de buikademhaling
- o let erop dat je de billen slap laat en de anus niet dicht knijpt

Bekkenbodemspieren

Goed functionerende bekkenbodemspieren zijn belangrijk:

- o bij te slappe bekkenbodemspieren onvoldoende coördinatie kunnen klachten ontstaan als urineverlies of verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen, maar kunnen ook rugklachten onderhouden
- o steeds te krachtig aanspannen van deze spiergroep onvoldoende coördinatie kan leiden tot obstipatie, moeite met goed uitplassen (met kans op urineverlies of blaasontsteking) en klachten bij vrijen, maar kunnen ook rugklachten onderhouden.

Het is belangrijk om de bekkenbodemspieren weer te leren voelen, goed kunnen aanspannen én kunnen ontspannen. Oefen deze spieren dagelijks.

Bekkenbodem oefening in kraamperiode

Vanaf dag 4 tot week 4-6 :Herhaal deze oefeningen dagelijks, start met voelen van de buikademhaling. Verleg je aandacht naar je onderkant, de bekkenbodem

- o bij uitademen kun je proberen de anus en de vagina heel lichtjes iets in te trekken, licht aan te spannen (als het ophouden van een windje)
- o let op: de billen blijven slap! Het gaat om de beheersing van de bekkenbodemspieren, dus alleen de kringspieren rond de anus en de vagina
- o Laat de bekkenbodem ook weer los

Herhaal dit 10 x achter elkaar, zorg dat je rustig doorademt en goed ontspannen blijft tijdens de oefening. Start in lig, als het goed gaat, ook in stand of zit oefenen.

Bekkenbodem oefening na 4-6 weken

De uitgangshouding kan lig of zit zijn. Begin eerst weer met de buikademhaling.

- o probeer de bekkenbodem licht in te trekken, als het lukt op de uitademing. Houd de spanning 5 seconden vast en laat bewust los. herhaal dit 5x
- o probeer de bekkenbodemspieren krachtig in te trekken gedurende 1 seconde, en laat los. Herhaal dit 5x

Wissel deze oefeningen af in zit, lig, stand. Zorg voor ontspanning in de billen en een goede ademhaling hierbij! Tip: Probeer vlak voor hoesten/niezen de bekkenbodem kort aan te spannen.

Het Bekken

Je bekken heeft tijd nodig om te herstellen. Vermijdt traplopen de eerste 3-4 dagen, en bouw dit op binnen je eigen mogelijkheden.

Vanaf dag 3-4: Wissel rust af met kleine stukjes lopen in huis waarbij je er op let dat je niet waggelt en ontspannen rechtop loopt (als een trotse mama)

Vanaf dag 10: Bouw wandelen rustig op, op geleide van je eigen mogelijkheden: blijf hierbij altijd binnen je pijngrens, forceer dit niet! Let op je houding!

Vanaf dag 3-4 lig op de rug met gebogen benen, de knieën iets uit elkaar, armen langs het lichaam. Adem uit en span de lage buik heel licht aan

Vanaf dag 10 doe hetzelfde als net en zet met de armen af tegen de ondergrond en til de billen rustig 1 cm op (bruggetje) let erop dat de knieën uit elkaar blijven. Houd dit 3-5 seconden vast en laat het bekken langzaam weer zakken en ontspan. Herhaal dit 5x. Als het makkelijk en zonder pijn verloopt: billen iets hoger optillen

Buikspieren

De lage buikspier (gebied onder de navel) is belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en functioneren van de bekkenbodem. Zware buikspieroefeningen (zoals “sit-ups”) mogen in de kraamperiode nog niet gedaan worden (dus pas vanaf 6 weken na de bevalling)