



FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE

Kinesithérapie na de bevalling

Inhoud

Voorwoord	3
Ligging en functie van de bekkenbodemspieren	4
De bekkenbodem heeft drie belangrijke functies	4
Mogelijke klachten bij een verzwakte bekkenbodem	5
Oefenschema voor de bekkenbodemspieren	6
Basis en aandachtspunten oefeningen	6
Oefeningen	6
Algemene raadgevingen	9
Sporten	9
Buikspieren trainen	9
Opletten bij keizersnede	10
Houding	10
Nuttige contacten	11

Voorwoord

Tijdens je verblijf op de kraamafdeling starten we met kinesithérapie. We leren je bekkenbodemspieroefeningen aan. Het is belangrijk deze spieren te trainen na de zwangerschap. Ze werden namelijk maximaal uitgerekt tijdens de bevalling en misschien trad er beschadiging op door een scheurtje of knip.

Tijdens de zwangerschap verzwakten de bekkenbodemspieren eveneens door bepaalde zwangerschapshormonen en door het gewicht van de foetus. Het is dus ook na een keizersnede belangrijk om de bekkenbodemspieren te trainen.

De eerste tien dagen na de bevalling heb je een verhoogd risico op circulatiestoornissen. Om dit te voorkomen is het aangewezen om regelmatig enkele circulatoire oefeningen te doen:

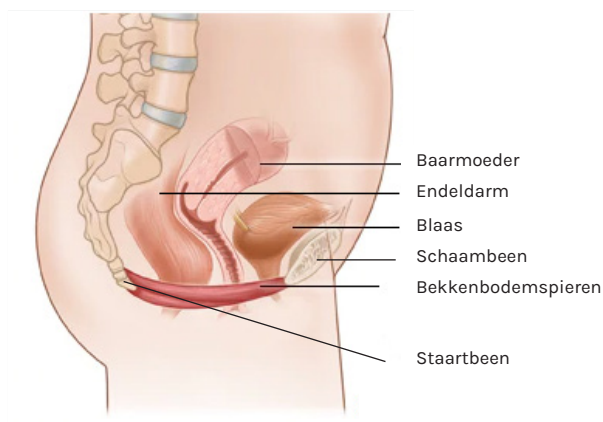
- Beide voeten optrekken en wegduwen
- Cirkelvormige bewegingen maken met de beide voeten

Dit is vooral belangrijk wanneer je nog niet voldoende mobiel bent.

Ligging en functie van de bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren liggen, zoals de naam al zegt, in je bekkenbodem. Dit is het gebied tussen het staartbeen achteraan, het schaambeen vooraan en de zitknobbels aan de zijkanten.

De bekkenbodemspieren sluiten de buikholte onderaan af. Verder ondersteunen ze ook de organen van het bekken: blaas, baarmoeder en darmen. Bij vrouwen lopen de doorgangen van de vagina, urinebuis en endeldarm door deze laag spieren.



De bekkenbodem heeft drie belangrijke functies

Steunfunctie

De bekkenbodem ondersteunt de organen in het bekken en voorkomt zo verzakking van darmen, blaas en baarmoeder. Bovendien zorgen de bekkenbodemspieren voor een goede houding. Ze spelen een rol bij de stabilisatie van het bekken en de steun van de rug.

Sluitfunctie

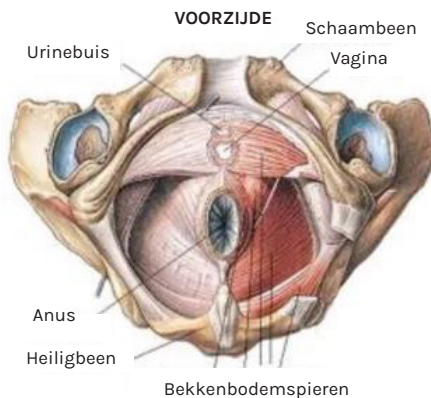
De bekkenbodem sluit de urinebuis en de endeldarm af en voorkomt zo verlies van urine, stoelgang en het moeilijk kunnen ophouden van windjes. Dit is zeker belangrijk wanneer je hoest, niest, gewichten heft ... De bekkenbodem moet ook goed kunnen ontspannen om vlot te kunnen plassen of stoelgang te maken.

Seksuele functie

De bekkenbodem bevordert de seksuele beleving. Wanneer je de bekkenbodem bewust aanspant tijdens het vrijen, vergroot het orgasmevermogen.

Mogelijke klachten bij een verzwakte bekkenbodem

- Moeite hebben met ophouden van urine of volledig uitplassen
- Last hebben van verstopping of juist ontlasting verliezen, windjes moeilijk kunnen ophouden
- Verzakking van blaas, baarmoeder of darmen
- Pijn in de onderbuik
- Pijn in de liezen, de benen of laag in de rug
- Vermoeidheid



Oefenschema voor de bekkenbodemspieren

Basis en aandachtspunten oefeningen

De basis van de bekkenbodemoefeningen is dat je de bekkenbodemspieren aanspant. Dit voelt een beetje zoals wanneer je je plas ophoudt of een windje tegenhoudt. Het is ook steeds belangrijk om na de aanspanning de spier ook volledig te ontspannen ter preventie van een gespannen bekkenbodem. Geef jezelf tijd om dit te leren.

Let erop dat je je buik- en bilspieren ontspant tijdens deze oefeningen. Blijf ook rustig in- en uitademen. Het is niet de bedoeling dat je je adem inhoudt.

Oefeningen

Hieronder vind je drie standaardoefeningen. Probeer deze de eerste weken één tot drie keer per dag uit te voeren. Heb je de oefeningen goed onder de knie en is je bekkenbodem krachtig genoeg? Bouw dan af naar een ratio van twee tot drie keer per week.

Blijf de oefeningen wel uitvoeren om de kracht in je bekkenbodem te onderhouden. Varieer in uitgangshouding (zit, lig, stand...). In stand is het moeilijkst omdat je tegen de zwaartekracht moet werken.

We trainen de kracht en uithouding van de bekkenbodemspieren. Probeer deze drie basisoefeningen in de drie regio's te oefenen.

- Helemaal vooraan, net achter het schaambeen proberen we aan te spannen rond de urinebuis. Het kan hierbij helpen om te denken dat je je plas moet ophouden.
- Vervolgens proberen we vaginaal aan te spannen. Hierbij is het belangrijk om de vagina te proberen dichtknijpen en in te trekken.
- Ten slotte doen we dit ook rond je aars. Het kan helpen om te denken dat je je stoelgang moet ophouden of een windje moet tegenhouden.

Met behulp van bekkenkantelingen in zit voel je het onderscheid tussen de voorste en achterste bekkenbodemspieren beter.

- Kantel je bekken naar voor (holle rug) om te focussen op de voorste bekkenbodemspieren.
- Kantel je bekken naar achter (bolle rug) om te focussen op de achterste bekkenbodemspieren.

Oefening 1

Trek je bekkenbodemspieren vijf tot tien keer kort en krachtig samen. Krachtig wil zeggen zo hard mogelijk, maar span je buik- of bilspieren niet aan. Gebeurt dat wel? Dan span je te krachtig aan voor je mogelijkheden op dat moment.

Oefening 2

Span je bekkenbodemspieren in drie stapjes aan. Span ze eerst een klein beetje aan, dan wat meer en vervolgens zo maximaal mogelijk. Daarna ontspan je volledig. Deze oefening herhaal je vijf tot tien keer.

Oefening 3

Span je bekkenbodemspieren enkele seconden aan. Probeer dit geleidelijk aan op te bouwen. Idealiter op termijn naar 20 à 30 seconden. Herhaal deze oefening vijf tot tien keer. Let er bij deze oefening zeker op dat je je adem niet inhoudt.

Extra

Heb je de oefeningen al goed onder de knie? Maak ze dan wat moeilijker door het aantal herhalingen op te bouwen naar vijftien of twintig. Probeer bijvoorbeeld bij oefening drie om tien seconden aan te houden, daarna zelfs vijftien of twintig seconden.

Integreer de oefeningen in je dagelijkse bezigheden. Maak er een gewoonte van en dan komt de routine vanzelf. Doe de oefeningen wanneer je voeding geeft, je tanden poetst, op kantoor, aan de pc, in de auto of zelfs wanneer je wandelt. Span je bekkenbodembodem ook telkens bewust op vooraleer je hoest, niest of gewichten heft.

Algemene raadgevingen

Sporten

- Na een vaginale bevalling wacht je vijf tot zes weken voordat je terug begint met sporten. Na een keizersnede is dit acht weken. Bouw je sporthervatting rustig op en luister naar je lichaam.
- Wandelen mag onmiddellijk na de bevalling.
- Fietsen zonder weerstand of op een vlakke ondergrond mag van zodra je de druk van het zadel kan verdragen.

Buikspieren trainen

Zes weken na een vaginale bevalling of acht weken na een keizersnede mag je starten met je buikspieren te trainen. Respecteer deze termijn zodat je diastase van de buikspieren kan herstellen. Hierbij wijken de rechte buikspieren uit elkaar.

Na zes of acht weken kan je verdere postnatale kinesitherapie opstarten. Dit is aan te raden om je bekkenstabiliteit en je buik- en rugspieren op een correcte manier te leren optrainen. Er wordt ook aandacht besteed aan heropbouw van conditie aan de hand van fitnessstoestellen. Vraag voor postnatale kinesitherapie een voorschrift aan je huisarts of gynaecoloog.

Opletten bij keizersnede

- Wees voorzichtig wanneer je gewichten draagt de eerste vijf tot zes weken na een keizersnede. Draag niet meer dan vijf kilogram. Buig door je benen met een rechte rug wanneer je toch iets moet heffen en plaats zwaardere voorwerpen (bv. maxi-cosi) op tafel in plaats van op de grond. Zo belast je je rug niet te veel en kunnen je buikspieren goed genezen.
- Vermijd zware huishoudelijke taken zoals stofzuigen, dweilen en ramen wassen de eerste vijf tot zes weken na een keizersnede. Opnieuw om voor een goede genezing te zorgen.
- Vermijd belasting van je buikspieren wanneer je uit bed komt. Je doet dit door recht te komen via zijlig.

Houding

Schenk ten slotte aandacht aan je houding.

- Je neemt vaak spontaan een voorovergebogen houding aan. Bijvoorbeeld wanneer je je baby uit bed heft, wanneer je je baby verzorgt of draagt en wanneer je voeding geeft. Hierdoor ontstaan nek- en schouderklachten. Probeer dit te voorkomen door een rechte houding aan te nemen en kussens te gebruiken ter ondersteuning tijdens de voeding. Je kan ook af en toe je schouderbladen langs achter naar elkaar toeduwen en met je schouders cirkels maken naar achter.
- Tijdens de zwangerschap bevond er zich meer gewicht vooraan in de buik. Dit veroorzaakt een vergrote uitholling van de rug en bijbehorende rugklachten. Kantel daarom ook regelmatig je bekken naar achter.

Nuttige contacten

Indien je meer informatie wenst of vragen hebt, kan je contact opnemen via onderstaande gegevens.

Secretariaat Revalidatie

09 364 85 10 | Route 77

Verpleegafdeling Materniteit

09 364 87 60 | Route 110

Algemeen nummer AZ Sint-Elisabeth Zottegem

09 364 81 11

Spoedgevallendienst

09 364 85 55

Aanvullende informatie op www.sezz.be.



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Godveerdegemstraat 69 9620 Zottegem

T 09 364 81 11 | info@sezz.be | www.sezz.be

0418.558.166 | RPR Gent, afd. Oudenaarde

Deze informatiebrochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze informatiebrochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn de medewerkers en artsen hiervoor niet aansprakelijk.