

# Oefeningen en adviezen na de bevalling

## *De zwangerschap en bevalling*

De afgelopen periode van zwangerschap en bevalling heeft je lichaam een grote klus geklaard. Tijdens de zwangerschap zijn er grote veranderingen in de belasting van je rug, bekken en bekkenbodemspieren. Hormonen zorgen voor het soepeler worden van het steunweefsel, waardoor je bekkenbodem harder moet werken. En dat juist in een periode dat ze vaak wat zwakker is. Als je een vaginale bevalling hebt gehad, dan zijn je bekkenbodemspieren uitgerekt en gekneusd. Daarnaast kunnen ze beschadigd raken door bijvoorbeeld een knip of scheur. Direct na de bevalling voelt de bekkenbodem vaak anders aan, je kunt soms niet goed voelen wanneer je moet plassen of ontlasten of misschien kun je de urine en ontlasting nog niet goed ophouden.

Gelukkig zijn deze klachten meestal tijdelijk. Maar om het herstel te bevorderen is het erg belangrijk dat je na de bevalling verstandig omgaat met het bekken, de lage rug en de bekkenbodem. In deze brief lees je wat je al kunt doen vlak na de bevalling.

## *Oefeningen: hoe en wanneer?*

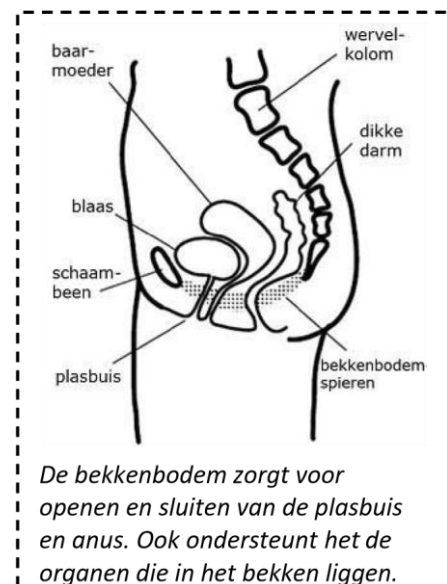
Wanneer je na de geboorte van je baby weer wat uitgerust bent, en je je weer een beetje 'goed' voelt, kun je rustig aan met de oefeningen beginnen, bijvoorbeeld een paar dagen na de bevalling.

Het is belangrijk de oefeningen ontspannen te doen. Probeer daarom dagelijks de tijd en rust voor de oefeningen te nemen. Adem tijdens het oefenen rustig en regelmatig. Ook tussen de verschillende oefeningen door probeer je je te ontspannen. Begin steeds met de eerste oefening. Als deze goed gaat, ga je verder met de volgende. Stop als een oefening onplezierig aanvoelt. Het is niet de bedoeling om iets te forceren. Je kunt beter een paar keer per dag kort oefenen dan één keer per dag lang.

## Bekkenbodemoefeningen

Bekkenbodemoefeningen bestaan uit het regelmatig aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Wanneer je bijvoorbeeld de plas ophoudt of een windje tegenhoudt, spannen deze spieren aan. Het voelt alsof je de vagina als het ware naar binnen trekt en/of als een sluitende beweging van de vagina. Door deze oefeningen komen de bekkenbodemspieren weer in conditie en gaan ze weer normaal functioneren, zodat ook de eventuele klachten afnemen.

*Tip: voor begeleiding van de oefeningen kun je de app 'Bekkenbodem' gratis downloaden op je smartphone of tablet!*



## 1. Buikademhaling

Ga ontspannen liggen op je rug. Leg je handen op je buik, net onder je navel. Adem rustig in, naar je handen toe. Door de lucht die in je longen komt, bolt je buik op bij het inademen. Adem rustig weer uit, zodat je buik weer naar beneden zakt. Probeer niet te forceren, het gaat alleen maar om voelen en bewust worden van je ademhaling.

## 2. Bewustwordingsoefening

Blijf ontspannen liggen op je rug. Span de bekkenbodemspieren aan en ontspan ze weer volledig. Probeer zo weer het gevoel en de controle te krijgen over de spieren.

## 3. Duurkracht verbeteren

Doe als oefening 2, en probeer dan de tijd van het aan- en ontspannen wat langer te maken (bijvoorbeeld 2 tellen aanspannen, 2 tellen ontspannen).

## 4. Verder opbouwen

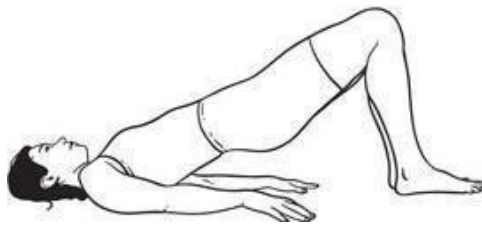
Bouw dit in de loop van de dagen/ weken uit tot 10 tellen. Let op: adem wel rustig door!

## 5. Tegen de zwaartekracht in

Wanneer dit makkelijk gaat, probeer de oefening dan ook eerst zittend, en daarna staand uit te voeren. Dit is voor de bekkenbodembodem een extra inspanning, omdat de beweging tegen de zwaartekracht in gaat.

### Oefeningen voor het bekken en de lage rug

Deze oefeningen kunnen (afhankelijk van hoe je je voelt), vanaf ongeveer een week na de bevalling worden gedaan. Voor alle oefeningen geldt: blijf rustig ademhalen. Probeer de drie oefeningen tien keer te herhalen. Ook hiervoor geldt: niks forceren! Het is verstandig om de eerste 6 weken na de bevalling geen buikspieroefeningen te doen.



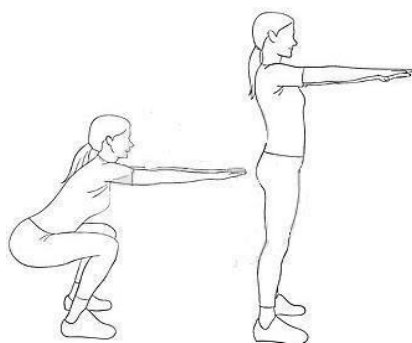
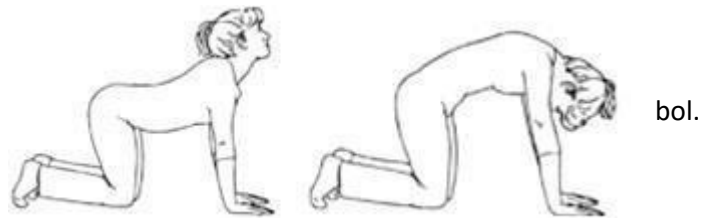
laten zakken en ontspannen.

### Het bruggetje

Ga op je rug liggen met opgetrokken knieën, de voeten steunend op het bed, je armen langs je lichaam. Kantel het bekken een beetje achterover (de onderrug in de matras duwen). Probeer vervolgens het bekken van de ondergrond te tillen, zodat de bovenbenen en de romp een rechte lijn vormen: je maakt een bruggetje. Daarna weer rustig terug

### Bekken kantelen

Ga in kruiphouding staan (op handen en knieën). Maak de rug afwisselend hol en bol. Het bekken kantelt hierdoor naar voor en achter.



### De squat

Ga stevig staan met de voeten op heupbreedte uit elkaar. Beweeg nu de billen helemaal naar achteren, alsof je achterin een diepe stoel wilt gaan zitten. De knieën komen hierbij (als je naar beneden kijkt) niet voorbij de tenen. Deze oefening is erg belangrijk; het is namelijk ook de houding waarin je het beste kunt tillen. Til de eerste weken niet te zwaar. Na een keizersnede mag je de eerste 6 weken helemaal niet tillen.

Krijg je geen controle over de bekkenbodemspieren of blijf je veel klachten houden? Neem dan contact op met de gespecialiseerde fysiotherapeuten Baukje Veen of Jacqueline Pluijter van **Fysiotherapie de Vuursteen** ([www.fysiotherapiedevuursteen.nl](http://www.fysiotherapiedevuursteen.nl) – 050-5714480).

*Tip:* Wil je weer werken aan je conditie 4-6 weken na de bevalling? Meld je aan voor de cursus **Moeder&Fit!** Zie [www.fysiotherapiedevuursteen.nl](http://www.fysiotherapiedevuursteen.nl)