

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?

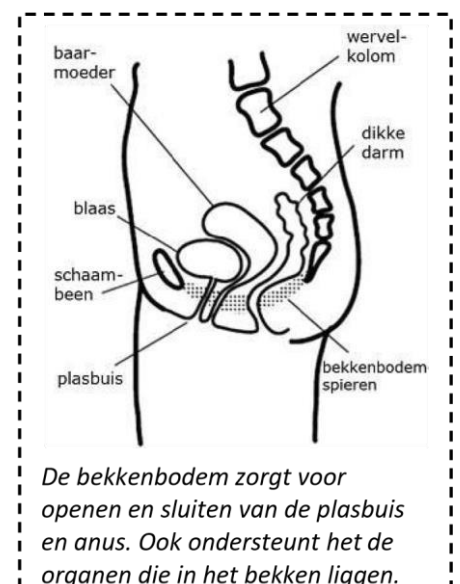
Wanneer je na de geboorte van je baby weer wat uitgerust bent, en je je weer een beetje 'goed' voelt, kun je rustig aan met de oefeningen beginnen, bijvoorbeeld een paar dagen na de bevalling.

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!



Basis oefeningen

1. Diafragmatisch ademen

Bij diafragmatisch ademen is het de bedoeling om het middenrif uit te zetten door in de ribbenkast en buik te ademen. Ga ontspannen liggen op je rug. Plaats je handen op je ribbenkast en adem in door je neus. Door de lucht die in je longen komt, bolt je buik en ribbenkast op. Adem langzaam uit door je neus terwijl je de ribbenkast en buik zachtjes laat zakken. Herhaal dit 10 keer.

2. Bekkenbodem en buikspier bewustwordingsoefening

Blijf ontspannen liggen op je rug. Span de bekkenbodemspieren aan en ontspan ze weer volledig. Probeer weer de controle te krijgen over de spieren. Lukt bovenstaande oefening, probeer de volgende:

INademen: probeer je bekkenbodem en buikspieren bewust te ontspannen - de bekkenbodem zakt als het ware iets uit.

UITademen: probeer je bekkenbodem en diepe buikspieren licht aan te spannen / in te trekken.

Next Level Oefeningen

Afhankelijk van hoe je je voelt, zou je vanaf ongeveer een week na de bevalling hiermee beginnen. De oefeningen helpen met het mobiliseren van je lijf (super fijn voor de stijfheid wat veel voorkomt met alle babyzorg) en het stimuleren van je stabiliteit. Probeer de oefeningen tien keer te herhalen.

1. Romprotatie



2. Bekken kantelen



3. Bruggetje



4. Bekkenbodem - duurkracht

Doe als basisoefening 2, en probeer dan de tijd van het aan- en ontspannen wat langer te maken (bijvoorbeeld 2 tellen aanspannen, 2 tellen ontspannen). Je mag dit opbouwen in de loop van de dagen/ weken tot 10 tellen en 10 herhalingen. Let op: De bekkenbodem moet volledig ontspannen zijn voordat je weer begint met aanspannen.

5. Bekkenbodem - snelkracht

Span de bekkenbodemspieren maximaal 1 seconde aan, doe dit 10 keer en let goed op de ontspanning. Dit is belangrijk voor de snelle vezels die verantwoordelijk zijn voor het opvangen van druk zoals ontstaat tijdens niezen.

Moeite met controle over de bekkenbodem of blijf je klachten houden?

Neem dan contact op met de bekkenfysiotherapeuten.

Vanaf 6 weken na de bevalling ben je welkom voor een postpartum check in één van onze locaties.

Fysiotherapie Den Ommelanden

<https://www.den-ommelanden.nl/>

088-0005757

Tip: Wil je weer werken aan je conditie 6 weken na de bevalling?

Meld je aan voor de training Moeder&Fit!

Zie <https://www.den-ommelanden.nl/training/zwanger-fit> voor meer informatie.

