

Kinesitherapie na bevalling

postnatale
kinesitherapie



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Bekkenbodemspieren	4
2. Houdingscorrectie	6
A. Dwarse buikspieren	
B. Tussenschouderbladspieren	
3. Circulatieoefeningen	10
4. Algemene opmerkingen	11

© AZ Delta
Deze uitgave mag in zijn geheel noch gedeeltelijk worden gekopieerd, of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Beste

Proficiat met de geboorte van uw kindje!

Een zwangerschap en bevalling brengen heel wat lichamelijke veranderingen met zich mee. Na de zwangerschap is het daarom aangewezen extra lichaams oefeningen te doen met als doel weer fit te worden. Bepaalde spiergroepen, zoals de bekkenbodemspieren en houdingspijeren, verdienen hierbij bijzondere aandacht.

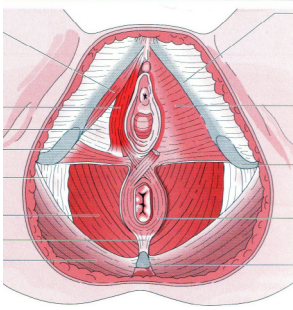
Deze folder is een korte handleiding. Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze gerust aan iemand van het team.

Succes met uw revalidatie!

De teams gynaecologie en revalidatie

1

Bekkenbodemspieren



Wat?

De bekkenbodemspieren zijn de spieren die als een ‘hangmat’ opgespannen zijn tussen het schaambeen en het staartbeentje. Ze bevinden zich rond de urinebuis, de vagina en de aars. Ze zijn van groot belang bij de controle van de blaas en darmen en bij de stabilisatie van het bekken en de rug. Ze hebben ook een ondersteunende functie van de organen en een seksuele functie.

Door de bevalling, door hormonale veranderingen én door toename van het gewicht in de buikholte tijdens de zwangerschap, verzwakken de bekkenbodemspieren. Het is dus noodzakelijk om ook na een keizersnede de nodige aandacht te geven aan de bekkenbodemspieren.

Om hogergenoemde functies intact te houden, is het heel belangrijk om na de zwangerschap de bekkenbodemspieren te oefenen.

Oefeningen



In ruglig met de knieën gebogen

1. Inademen (buik welven) en tijdens uitademen de bekkenbodemspieren kort en vlug sluiten en optrekken (plas ophouden), ontspannen; (nodig bij hoesten, lachen, tillen...) 10 x herhalen
2. Inademen (buik welven) en tijdens uitademen de bekkenbodemspieren sluiten en optrekken, 6 sec. aanhouden, ontspannen; (nodig voor de ondersteuning van de organen en om de uithouding van de spieren te verbeteren) 10 x herhalen



Zittend, met rechte rug voorover leunen tot voor de zitbeenknobbels:

idem als 1. en 2.



Rechtop staand:

idem als 1. en 2.

Aandachtspunten:

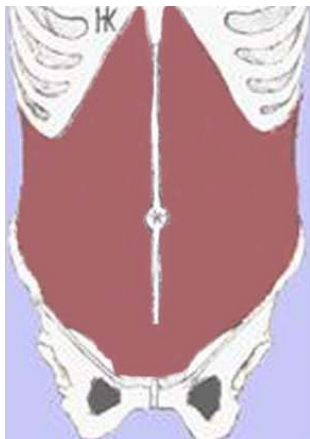
- Herhaal deze oefeningen regelmatig (100 keer per dag)!

- Voor een correcte werking van de bekkenbodemspieren is het ook belangrijk om deze spieren goed te ontspannen tussen de oefeningen (zeker bij bekkenpijn tijdens/na de zwangerschap).
- Oefen de bekkenbodemspieren niet terwijl u aan het plassen bent wegens het risico op infecties. Probeer uw blaas altijd in 1 keer leeg te plassen zonder te duwen vanuit de buik.
- Verwittig de gynaecoloog of huisarts bij blijvend urineverlies (sporten, hoesten, niezen, lachen, tillen...). Een goede controle van de bekkenbodemspieren is hierbij noodzakelijk.

2

Houdingscorrectie

A. Dwarse buikspieren



Wat?

De dwarse buikspieren vormen de diepste laag van de buikspieren. Ze lopen in dwarse richting, net voor de wervelkolom. Ze stabiliseren het bekken en de lage rug. Zo wordt de natuurlijke kromming van de rug (licht holle onderrug) behouden.

Tijdens de zwangerschap verlengen en verzwakken deze dwarse buikspieren en komt het zwaartepunt

meer naar voor te liggen. Door deze veranderingen komt de buik vooruit en ontstaat er een grotere uitholling van de lage rug. Oefeningen zijn nodig om deze spieren opnieuw in conditie te brengen en zo de rug en het bekken voldoende steun te geven.

Oefeningen



In ruglig met de knieën gebogen
bekkenbodemspieren opspannen en
onderbuik afvlakken (rits sluiten)
6 sec. aanhouden, ontspannen



Rechttop staand
bekkenbodemspieren opspannen en
onderbuik afvlakken (rits sluiten)
6 sec. aanhouden, ontspannen

Enkele stabilisatieoefeningen



1. In ruglig met de knieën gebogen, knieën en voeten bijeen; bekkenbodemspieren opspannen en onderbuik afvlakken, knieën afwisselend links - rechts bewegen; 10x herhalen



2. In ruglig met de knieën gebogen: bekkenbodemspieren opspannen en onderbuik afvlakken, één knie naar buiten draaien, terug naar binnen brengen, ontspannen. Het bekken en de romp mogen niet mee bewegen; 10x links en 10x rechts



3. In ruglig met de knieën gebogen: bekkenbodemspieren opspannen en onderbuik afvlakken, één been strekken, hiel houdt contact met de mat, been terug plooiën, ontspannen; 10x links en 10x rechts

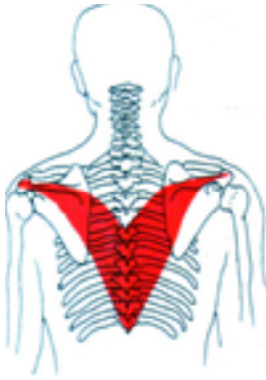


4. In ruglig met de knieën gebogen: bekkenbodemspieren opspannen en onderbuik afvlakken, zitvlak omhoog heffen, terug omlaag, ontspannen; 10x herhalen



5. In zijlig met de knieën gebogen: bekkenbodemspieren opspannen en onderbuik afvlakken, één knie naar buiten draaien, terug naar binnen brengen, ontspannen. Het bekken en de romp mogen niet mee bewegen
10x links en 10x rechts

B. Tussenschouderbladspieren



Wat?

De spieren tussen de schouderbladen zijn van belang bij het behouden van de natuurlijke kromming van de bovenrug (lichtjes bol).

Wegens het toenemende gewicht van de buik en de borsten tijdens de zwangerschap verlengen en verzwakken deze spieren. Hierdoor wordt de bovenrug te bol en komen de schouders vooruit.

Oefeningen



FOUT

Zitten of rechtop staand

bekkenbodemspieren opspannen, onderbuik afvlakken, schouders naar achter en naar beneden brengen, 6 sec. aanhouden, ontspannen.

Opmerking: let goed op uw houding bij het voeden en verzorgen van uw baby.



GOED

3 Circulatieoefeningen

Door hormonale veranderingen tijdens de zwangerschap worden de bloedvaten wijder. Ze kunnen ook afgekneld worden ter hoogte van de lies door het toenemend gewicht van de baby in de buikholte.

Hierdoor wordt het lymfevocht minder gemakkelijk teruggevoerd naar het hart, wat kan leiden tot vochtophoping (oedeem) in de benen en handen.

Na de zwangerschap kan het nog enkele weken duren vooraleer het aanwezige vocht verdwenen is.

Bij oedeem ter hoogte van de benen:

- doe circulatieoefeningen
- plaats de voeten regelmatig in hoogstand
- vermijd het kruisen van de benen in zithouding
- draag geen knellende kledij

Oefeningen

In ruglig, zittend of rechtopstaand

- vanuit de enkels grote cirkels maken met de voeten
- vanuit de enkels voeten op en neer bewegen
- tenen optrekken
- één been buigen en strekken
- dijspieren opspannen
- bilspieren opspannen

Wandelen

4

Algemene opmerkingen

- Nooit duwen (persen) vanuit de buik tijdens het oefenen. Om dit te vermijden kunt u het best rustig uitademen met de buik tijdens de oefening.
- Begin niet te vroeg met zware buikspieroefeningen. Eerst moeten de bekkenbodemspieren en de houdingspijeren sterk genoeg zijn en eventueel uiteenwijkende buikspieren onder controle zijn! Bij voldoende controle mag met lichtere sporten (zwemmen, fietsen, lichte fitnessoefeningen ...) gestart worden na 6 weken. Zwaardere sporten (lopen, tennis, squash, volleybal...) mag u vanaf 3 tot 4 maanden starten.
- Draai steeds op de zij bij het rechtekomen vanuit lig.
- Vermijd het tillen van zware gewichten of zware duw- en trekbewegingen gedurende de eerste 6 weken.

De vermelde oefeningen zijn de belangrijkste basisoefeningen uit de postnatale oefentherapie. Onmiddellijk na de geboorte mag u hiermee beginnen.

Vanaf 6 weken (eventueel vroeger bij klachten) kunnen de postnatale oefeningen worden voortgezet bij een gespecialiseerde kinesitherapeut.

Probeer uzelf te motiveren om te blijven oefenen (zelfs als u geen klachten hebt). Lang rondlopen met verzwakte buik- en/of bekkenbodemspieren kan op langere termijn rug- en/of incontinentieklachten geven.

Contact

CAMPUS BRUGSESTEENWEG

Brugsesteenweg 90

8800 Roeselare

Secretariaat gynaecologie

t 051 23 63 96

Revalidatiezaal

t 051 23 61 35

CAMPUS MENEN

Oude Leielaan 6

8930 Menen

Secretariaat gynaecologie

t 056 52 22 44

Revalidatiezaal

t 056 52 23 60

CAMPUS TORHOUT

Sint-Rembertlaan 21

8820 Torhout

Secretariaat gynaecologie

t 050 23 24 46

Revalidatiezaal

t 050 23 25 41

www.azdelta.be

Bron: dienst revalidatie