

# Oefenen na de bevalling

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

## informatie

# Inleiding

U bent kort geleden in het Albert Schweitzer ziekenhuis bevallen. Het is goed om naast de zorg voor uw kindje ook aandacht te schenken aan uw eigen lichaam.

De zwangerschap heeft invloed gehad op het functioneren van uw buikspieren, bekkenbodemspieren en de banden van uw bekken. Om goed te herstellen raden wij u aan om op een juiste manier te oefenen.

In deze folder leest u meer over de soorten oefeningen die u kunt doen en hoe vaak u ze moet gaan doen. Verder krijgt u advies over een goede houding.

## Buikspieren en bekkenbodemspieren

Normaal gesproken liggen de (rechte) buikspieren in het midden aan de voorzijde van de buik. Tijdens de zwangerschap wordt juist die voorkant van de buik steeds dikker. Hierdoor verplaatsen de spieren zich iets meer naar de zijkanten van uw buik. Door het dikker worden van de buik rekken de buikspieren uit in de lengte.

Onder de bekkenbodemspieren verstaan we de spieren die van het stuitje naar het schaambeene lopen. Hierin liggen de kringspieren van de anus, vagina en de plasbuis.

Tijdens de zwangerschap rust uw kind op de bekkenbodemspieren. Hierdoor worden deze spieren meer belast waardoor ze kunnen uitrekken. Tijdens de bevalling worden de bekkenbodemspieren nog verder uitgerekt.

## Waarom oefenen?

Door regelmatig en goed oefenen worden de buikspieren weer korter en komen ze terug op hun oude plaats. Bij het oefenen van de bekkenbodemp worden de kringspieren aangespannen. De oefeningen zijn nodig om uw bekkenbodemp te laten herstellen. Een slappe bekkenbodemp geeft kans op verzakking. Dit kan weer lijden tot ongewenst urineverlies en/of ontlastingsproblemen.

## Uw oefenprogramma

Na de bevalling houdt u de eerste 24 uur rust. De tweede dag kunt u met het oefenprogramma beginnen. In de kraamperiode is het beter om regelmatig kort te oefenen. Als u oefent tijdens of na voedingsmomenten van uw baby, dan krijgt u vanzelf een vast patroon. Wissel de verschillende oefeningen regelmatig af. Ook met hechtingen, een 'blauwe plek' en/of aambeien mag u gewoon oefenen.

Het accent ligt op de juiste uitvoering van de oefeningen en dus niet op de zwaarte ervan.

## Waar moet u op letten?

Het is belangrijk dat u de oefeningen op een ontspannen manier uitvoert. Neem daarom voldoende rust en tijd om te oefenen. Let tijdens het oefenen op dat u rustig blijft doorademen. Probeer niet te persen.

Stop als een oefening nog niet lukt of ongemak veroorzaakt en probeer het later nog eens.

# Buikademhaling

Een goede buikademhaling zorgt voor een betere doorbloeding in het buik- en bekkenbodemgebied. Dit heeft een gunstige invloed op de herstelprocessen. Ook zullen de darmen beter gaan functioneren. Door een rustige buikademhaling lukt het ook beter om de bekkenbodemspieren te voelen en te oefenen.

## Oefening om de buikademhaling te voelen

Als u ontspannen ligt of zit komt er vaak vanzelf een buikademhaling. Dit kunt u voelen door uw handen laag op uw onderbuik te leggen, onder uw navel. Tijdens het inademen voelt u uw buik boller worden. Tijdens het uitademen wordt de buik vanzelf weer platter.

# Bloedsomloop

Deze oefeningen stimuleren de doorbloeding in uw benen waardoor er minder kans is op trombose.

Oefening:

- Ga op uw rug liggen met gestrekte benen.
- Beweeg met gestrekte knieën uw tenen naar uw neus en daarna van u af. Herhaal dit 5-10x.
- Draai kringetjes met uw voeten, zowel links- als rechtsom. Herhaal dit 5x.
- Buig afwisselend uw linker en rechter knie. Laat uw voet over de onderlaag glijden. Herhaal dit 5x.

# Bekkenbodem

De bekkenbodem bestaat uit spieren, steunweefsel, bloedvaten en zenuwen. De bekkenbodem bevindt zich onderin uw buik en geeft steun aan de bekkenorganen: de blaas, de baarmoeder en de darmen. Deze organen lopen door de bekkenbodem heen via de plasbuis, de vagina en de endeldarm.

Tijdens de zwangerschap krijgt de bekkenbodem steeds wat meer gewicht te dragen. Tijdens de bevalling wordt de bekkenbodem (spieren, steunweefsel en zenuwen) flink opgerekt om de baby door te laten.

De bekkenbodem heeft tijd nodig om te herstellen en mag niet te zwaar belast worden. Wissel regelmatig van houding. Doe de eerste weken geen dingen waar u kracht bij moet zetten. Vermijd zwaar huishoudelijke klussen zoals stofzuigen, bedden opmaken etc. U mag natuurlijk wel uw baby tillen en dragen. Om de bekkenbodem langzaam aan meer gewicht te laten wennen raden wij u aan om de eerste weken niet zwaarder te tillen dan het gewicht van uw baby. Als de bekkenbodem zwaar of vermoeid aanvoelt kunt u het best even gaan liggen.

## Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren kunt u oefenen. Het is belangrijk dat u weer leert hoe u de bekkenbodemspieren bewust kunt aanspannen. Dit is om bewust uw plasbuis, vagina en anus te kunnen afsluiten en openen wanneer dat nodig is. En om extra steun te kunnen geven aan de bekkenorganen.

### Bekkenbodemoefeningen

In het begin gaat het er alleen om dat u weer gevoel krijgt in de bekkenbodemspieren.

Het is belangrijk dat u de spieren weer leert aanspannen. Maar ook is het net zo belangrijk dat u de spieren bewust kunt ontspannen.

- Neem een ontspannen houding aan in lig of in zit.
- Begin met een rustige buikademhaling. Ontspan ook uw billen (niet samenknijpen) en benen (laat de knieën en voeten ontspannen wat naar buiten vallen).
- Probeer de anus en de vagina licht in te trekken (aanspannen van de bekkenbodemp). Laat hierna weer bewust los (ontspannen van de bekkenbodemp).
- Probeer of u tijdens de inademing de bekkenbodemp bewust kunt ontspannen en tijdens de uitademing de bekkenbodemp bewust kunt aanspannen.
- Controleer bij de volgende inademing of u de bekkenbodemp goed hebt losgelaten.
- Herhaal dit 3-5x (tijdens of na een voeding van de baby).

Als deze oefening goed gaat kunt u de oefening rustig uitbreiden:

- Probeer de bekkenbodemp wat langer aan te spannen, 3 tot 8 tellen. Adem rustig door en neem een langere rustpauze tussen de aanspanningen. Dit doet u tijdens buikademhalen.
- Probeer de oefeningen vaker te herhalen, 5-10x. Per dag zijn ongeveer 30 oefeningen voldoende.
- Probeer de bekkenbodempspieren tijdens een uitademing 1-3 tellen krachtig in te trekken. Dit herhaalt u 5x.

## **Buikspieren**

Het is belangrijk dat u ook de dwarse buikspieren rustig oefent. Deze spieren lopen dwars, laag in de onderbuik, net boven het schaambeent. Zij zijn belangrijk voor de stabiliteit van uw bekken en de lage rug en voor het functioneren van de bekkenbodemp. Ook zorgen zij voor een stevigere buikwand.

Het is belangrijk dat u eerst weer controle krijgt over de bekkenbodemspieren en de lage buikspieren. U mag geen zware buikspieroefeningen doen in de kraamperiode, dus geen sit-ups!

### **Oefening in lig of in zit**

Leg uw handen op uw buik tussen de navel en liezen. Adem rustig in en voel dat de onderbuik vanzelf wat boller wordt. Adem rustig uit en voel dat de buik vanzelf weer platter wordt. Probeer bij de volgende uitademing de onderbuik bewust licht in te trekken (in 3-5 seconden). Herhaal dit 3-5x.

## **Bekken**

Tijdens de zwangerschap verandert het bekken en tijdens de bevalling worden de bekkenbanden opgerekt. Het is belangrijk dat het bekken na de bevalling rust krijgt om te herstellen. Alleen liggen is rust voor het bekken! Het advies is daarom om de eerste dagen na de bevalling zo min mogelijk te staan, te lopen en liefst traplopen te vermijden.

De bekkenbodemspieren en lage buikspieren helpen mee om de stabiliteit van uw bekken te herstellen. Het herstel heeft tijd nodig en daarom is het belangrijk om de activiteiten weer langzaam op te bouwen. Luister goed naar uw lichaam en neem op tijd voldoende rustmomenten.

### **Oefening**

Als de eerder genoemde oefeningen van bekkenbodemspieren en buikspieren goed lukken, kunt u de volgende oefening doen.

- U ligt op uw rug met de knieën gebogen.
- U zet uw voeten plat op het bed en iets uit elkaar.
- Adem rustig in en span tijdens de uitademing de bekkenbodemspieren en onderbuik spieren lichtjes aan.

- Probeer nu uw billen van het bed te tillen ('bruggetje maken'). Houd hierbij uw rug recht (dus niet uw bekken kantelen). Blijf rustig doorademen. Herhaal dit 3-5x.

## Algemene adviezen

- Zorg voor voldoende rustmomenten.
- Wissel verschillende activiteiten steeds af. Bouw deze geleidelijk op.
- Probeer zo min mogelijk te tillen. Til de eerste weken niet meer dan het gewicht van uw baby. Houdt het gewicht zo dicht mogelijk tegen u aan.
- Als u uw baby oppakt of neerlegt: buig dan uw heupen en knieën en houd uw rug recht. Vermijd draaien tijdens bukken of tillen.
- Span de bekkenbodemspieren en de lage buikspieren aan voordat u iets gaat doen bijvoorbeeld het oppakken van uw baby, tillen, bukken, omdraaien in bed, opstaan. Probeer daarbij uit te ademen.
- Zet de spullen die u vaak gebruikt zoveel mogelijk op 'pakhoogte', tussen schouders en heupen of knieën. U hoeft dan minder te rekken en te bukken.
- Span de bekkenbodemspieren ook aan als u moet niezen of hoesten.
- De eerste weken kunt u beter nog geen zwaar huishoudelijk werk doen, zoals stofzuigen, bedden opmaken, boodschappen doen etc. Laat u hierbij helpen.
- Probeer zittende activiteiten ook eens liggend te doen (voeding geven, tv-kijken) en staande activiteiten zittend (de was opvouwen, eten bereiden).
- Ga niet onderuit zitten, maar rechtop met de voeten op de grond en de billen achterin de stoel.
- Probeer rechtop te staan en te lopen met ontspannen schouders.
- Sta niet te lang op één been. Wissel regelmatig van stahouding.



# Een goede toilethouding: adviezen

Het is belangrijk dat u voldoende drinkt en voldoende vezels eet.

- Drink 1½- 2 liter verdeeld over de dag, vooral water. Als u borstvoeding geeft mag u wat meer drinken als u daar behoefte aan heeft.
- Plas regelmatig. Dat is 6 – 8x per etmaal, ongeveer elke 3 uur dus.
- Eet voldoende vezels. Deze zitten onder andere in fruit, groenten, volkorenproducten, zemelen en noten.
- Stel aandrang voor ontlasting niet uit. Ga meteen als u voelt dat u moet.

Neem steeds de tijd om rustig naar het toilet te gaan. Hoe meer u zich ontspant, hoe beter uw blaas en de darm zich kunnen legen.

## Plassen

- Ga goed op het toilet zitten, rechtop met een holle rug.
- De voeten plat op de grond. Als u klein bent of het toilet hoog is, maak dan gebruik van een voetenbankje.
- Ontspan de bekkenbodemspieren.
- Pers niet mee als u plast.
- Laat de plas in één keer rustig komen . Ga niet ‘stippeltjes plassen’. Dit is een slechte oefening; er kan dan urine in uw blaas achter blijven. Dit geeft weer meer kans op blaasontstekingen.
- Kantel uw bekken rustig voor- en achterover en ook zijwaarts om de blaas goed te laten legen.
- Span de bekkenbodemspieren eerst rustig aan voordat u opstaat.

## Ontlasting

- Ga naar het toilet als u aandrang voelt.
- De aandrang zal verdwijnen als u uitstelt en de ontlasting zal dan harder worden.

- Ga goed op het toilet zitten, rechtop met de onderrug bol uitgezakt. Uw schouders blijven boven uw heupen.
- De voeten plat op de grond. Als u klein bent of het toilet hoog is, maak dan gebruik van een voetenbankje.
- Ontspan de bekkenbodemspieren.
- Als de ontlasting niet komt kunt u proberen om uw bekken een aantal keren rustig te kantelen. Zo krijgt u de ontlasting mogelijk wel op gang.
- Eventueel mag u licht meepersen. Doe dit rustig en maak de buik wat bol. Adem rustig door.
- Span de bekkenbodemspieren eerst rustig aan voordat u opstaat.

## **Sport na de bevalling**

Afhankelijk van het soort sport geldt dat u uw sportactiviteiten pas 6 weken na de bevalling mag hervatten.

Zwemmen is weer mogelijk zodra uw bloedverlies minder of gelijk is aan een normale menstruatie. Dit duurt ongeveer 2 tot 3 weken.

## **Tot slot**

Als u 6 weken na de bevalling nog klachten heeft zoals bijvoorbeeld urineverlies, ontlastingsverlies, pijn ter hoogte van het bekken en/of verzakkingsgevoel is het goed om dit te bespreken met uw verloskundige of arts.

Zij kunnen u dan eventueel verwijzen naar een geregistreeerde bekkenfysiotherapeut in het ziekenhuis of bij u in de buurt. Een geregistreeerde bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd om klachten van bekkenbodem en bekken te onderzoeken en te behandelen en u hierbij te begeleiden.

## **Vragen**

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de bekkenfysiotherapeuten van het Bekkenbodemcentrum van het Albert Schweitzer ziekenhuis, tel. (078) 654 29 53. Dat kan van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 - 16.30 uur. We beantwoorden uw vragen graag.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)

Albert Schweitzer ziekenhuis  
oktober 2020  
pavo 0276