

Oefenen na een keizersnede

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U bent in het Albert Schweitzer Ziekenhuis opgenomen omdat u een keizersnede heeft ondergaan. Hierdoor moet u nog een paar dagen in het ziekenhuis blijven.

Een keizersnede wordt meestal gedaan met een ruggenprik als pijnstilling. Hierdoor kunt u korte tijd uw benen niet bewegen. Dit gevoel komt langzaam terug. Soms vindt een keizersnede onder algehele narcose plaats. Na een algehele narcose kunt u korte tijd slaperig en/of misselijk zijn. Ook kunt u last hebben van keelpijn en/of kriebelhoest. Dit wordt veroorzaakt door het beademingsbuisje dat tijdens de narcose in uw keel heeft gezeten.

De eerste dagen kunt u nog pijn hebben aan de wond, vooral bij hoesten, niezen etc. Uw buik kan wat opgezet zijn. Ook kunt u last hebben van krampen wanneer uw darmen weer op gang komen. Verder kunt u last hebben van naweeën.

Het is belangrijk dat u na de operatie op tijd om pijnstilling vraagt. Bewegen gaat moeilijker als u niet voldoende pijnstilling neemt. Na een aantal dagen zal u steeds minder pijnstilling nodig hebben. Uw lichaam zal zich herstellen van de zwangerschap en de operatie. Maar het is goed om bewust aandacht te besteden aan uw herstel. De zwangerschap heeft invloed gehad op het functioneren van uw buikspieren, bekkenbodemspieren en de banden van uw bekken. En de operatiewond belemmert u in het begin bij bewegingen. Deze folder is gemaakt ter ondersteuning van een voorspoedig herstel na een keizersnede.

Adviezen na een keizersnede

Algemeen

- Houd de eerste dagen veel rust en bouw geleidelijk uw dagelijkse activiteiten op. Hierbij geldt dat u beter een paar keer kort op kunt zijn dan één keer lang.
- Luister naar uw lichaam. Vermoeidheid en pijn zijn signalen dat u het rustig(er) aan moet doen.
- Geef tijdens hoesten, niezen, persen en lachen uw buikwond steun met uw handen of gebruik een kussen of handdoek. Dit zorgt voor drukverdeling en verlicht de pijn. In liggende houding kunt u spanning van de wond halen door uw benen op te trekken.

Dagelijkse activiteiten

- **Uit /in bed komen.** Belast uw buikspieren hierbij zo min mogelijk. Trek uw knieën op en draai op uw zij. Zet nu met uw armen/elleboog af, laat uw benen buiten bed komen en kom tot zitten. Blijf hierbij goed doorademen. In bed komen is net andersom.
Ook kunt u de rugsteun omhoog laten komen, naar de rand van het bed schuiven en benen uit bed laten glijden.
- **Staan.** Probeer bij het gaan staan zo goed mogelijk recht op te staan, daarbij kunt u uw onderbuik met een hand(en) ondersteunen.
- **Lopen.** Probeer regelmatig te lopen, bouw rustig uw tempo op. Vergeet daarbij niet uw armzwaai en sta niet langdurig stil.
- **Bukken en tillen gedurende de eerste 6 weken.** Wij geven het advies niet zwaarder te tillen dan het gewicht van uw baby. De wond moet eerst goed kunnen genezen. Houd wat u tilt zo dicht mogelijk tegen u aan. Probeer zoveel mogelijk vanuit uw knieën te buigen en minder met uw rug.

Bij alles geldt: als u van houding verandert en beweegt is het goed om uw buikspieren licht aan te spannen, trek daarbij uw navel in. Hierbij doorademen.

Adviezen voor een goede toilethouding

Algemeen

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

- Drink 1 ½ - 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 blaas-ontstekingen.
- 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.



Plashouding



Houding voor ontlasting

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.

Overige adviezen

De eerste 6 weken na de keizersnede raden wij u het volgende aan:

- Loop met mate trappen.
- Bouw het fietsen rustig op naar eigen kunnen.
- Doe geen zwaar lichamelijk werk. Houd bij tillen aan: niet meer tillen dan het gewicht van de baby.
- U mag in bad en zwemmen als de wond goed genezen is en u geen bloed meer verliest.
- U kunt weer gemeenschap hebben als u denkt dat u er weer aan toe bent en wanneer u geen bloed meer verliest. Bedenk dat u de tijd mag nemen om lichamelijk en geestelijk te herstellen van de zwangerschap en de operatie.
- Na 6 weken mag u gaan opbouwen met sporten. Wij adviseren u een cursus te volgen gericht op vrouwen na de bevalling.

Oefeningen na een keizersnede

Met deze oefeningen mag u direct na de bevalling beginnen.

De eerste dagen zijn vooral de oefeningen voor de ademhaling en de bloedsomloop belangrijk. Doe ze kort en regelmatig per dag, in het begin elk uur overdag.

De ademhaling

Ga op uw rug liggen, trek uw benen op. Leg uw handen op uw onderbuik.

- Haal ieder uur 5x adem vanuit uw buik. Uw buik wordt bij inademen boller, uw buik daalt vanzelf bij uitademen.

Let dus op dat u niet snel en oppervlakkig adem haalt.

Onderdruk een hoestprikkel niet maar probeer door te hoesten.

Ondersteun uw buik dan weer met uw handen of handdoek/kussen.

De bloedsomloop

Deze oefeningen stimuleren de bloedsomloop en helpen trombose (bloedstolsels in de vaten) te voorkomen. Probeer deze vanaf de eerste dag na de keizersnede ieder uur te doen!

- Beweeg uw voeten op en neer en draai rondjes. Herhaal dit 10x
- Duw afwisselend linker- en rechterknie in het bed en houd dit enkele tellen vast. Herhaal dit 10x.

De bekkenbodem

De bekkenbodemspieren vormen de ondersteuning van het bekken aan de onderkant. Tijdens zwangerschap zijn deze spieren zwaarder belast geweest.

- Ga ontspannen op uw rug liggen. Ondersteun uw hoofd met een kussen, leg eventueel een kussen onder uw knieën of trek uw benen op. Leg een hand op de onderbuik en ervaar een buikademhaling.
- Probeer tijdens de uitademing de bekkenbodem kort (2 tellen) en licht aan te spannen. Dit doet u door een intrekking beweging te maken van de spieren rond uw anus, vagina en plasbuis. Het lijkt op het gevoel van plas- en ontlasting ophouden. Belangrijk hierbij is dat u uw buik- en bilspieren niet aanspant. Oefen dit 3x per dag met 10 herhalingen.

Ook **na** het plassen kunt de bekkenbodem oefenen. Trek uw bekkenbodemspieren rustig in en laat ze weer volledig los (5x). Oefen dus **niet tijdens** het plassen, het zogenaamde stippeltjes plassen.

U kunt de bekkenbodem licht aanspannen bij iedere verandering van houding, dus bij gaan staan, gaan zitten, lopen etc.

Buikspieroefeningen

Uw buikspieren zijn de eerste 6 weken minder belastbaar door de keizersnede. Onderstaande oefeningen zijn ervoor om meer gevoel en controle over uw buikspieren te geven.

Oefeningen die u direct mag doen zijn:

- Voor uw dwarse buikspieren: U gaat op uw rug liggen met opgetrokken knieën. U trekt uw navel in zonder beweging in de rug te laten plaatsvinden. Houd dit 3 tellen vast en herhaal 10x. Blijf hierbij rustig doorademen.
- Voor uw dwarse- en rechte buikspieren: Kantel uw bekken achterover = maak uw rug bol (rug in bed) en maak uw rug daarna hol (rug optillen). Blijf hierbij rustig doorademen.
- Voor uw schuine buikspieren: Draai beide opgetrokken benen samen afwisselend naar uiterst links en naar rechts. Blijf hierbij rustig doorademen
- Doe dus geen oefeningen waarbij hoofd en bovenlichaam of beide benen opgetild worden. Dus geen curl ups en sit ups!

Na 6 weken kunt u uw activiteiten en oefeningen uitbreiden naar eigen kunnen. Na 12 weken mag u weer rustig gaan opbouwen met sport en zware activiteiten

Bespreek aanhoudende klachten van bekken of bekkenbodem met uw huisarts of gynaecoloog. Misschien is het zinvol contact op te nemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut . Dit kan in ons ziekenhuis maar is ook mogelijk in uw regio.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Bel dan gerust naar de bekkenfysiotherapeuten van het Bekkenbodemcentrum van ons 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.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!

Geef hier uw mening over deze folder: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
maart 2025
pavo 0275