

Oefenen na een keizersnede

Belangrijk

Komt u als patiënt in ons ziekenhuis, dan stellen we u de volgende vragen:

1. a Bent u besmet met MRSA of een andere BRMO (=ziekenhuisbacterie)?
b Is uw partner/huisgenoot of iemand die u verzorgt, besmet met MRSA?
2. Bent u afgelopen jaar opgenomen geweest in een buitenlandse zorginstelling en/of bent u woonachtig geweest in een opvanglocatie voor asielzoekers?
3. Bent u afgelopen jaar opgenomen geweest in een andere binnenlandse zorginstelling (m.u.v. Albert Schweitzer ziekenhuis) met een MRSA-/BRMO-probleem?
4. Komt u beroepsmatig in contact met levende varkens, vleeskalveren of vleeskuikens of woont u op een bedrijf waar deze dieren worden gehouden?
5. Voor jongeren onder de 18 jaar: ben je afgelopen jaar geadopteerd uit het buitenland?
Dat doen we om het risico op besmetting met resistente* bacteriën uit te sluiten. Zo maken we onze zorg nog veiliger.

*Resistent = ongevoelig voor antibiotica

informatie

Albert
Schweitzer
ziekenhuis



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

- 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. 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 zes 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.

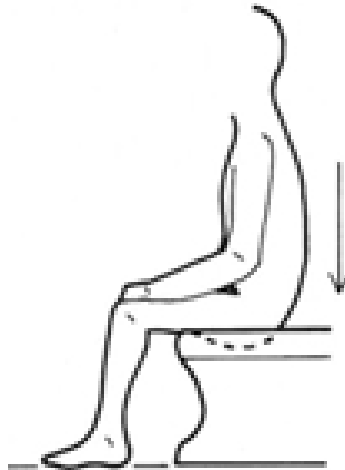
Bij alles geldt: als u van houding verandert en beweegt is het goed om uw buikspieren licht aan te spannen, trek daarbij uw navel in. Hierbij doorademen.

Toilethouding. Plassen: Zorg dat u met een rechte rug op het toilet zit. Neem de tijd om te plassen en vermijd persen. Probeer goed uit te plassen en onderbreek de plasstraal niet. (zie afbeelding)

Ontlasting: Ga met een bolle rug zitten. Vermijd ook hier persen. (zie afbeelding)



Plashouding



Houding voor ontlasting

Overige adviezen

De eerste zes weken na de keizersnede raden wij u aan:

- Trap te lopen met mate.
- Bouw het fietsen rustig op naar eigen kunnen.
- Geen zwaar lichamelijk werk te doen. 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 kan 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 zes 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 voller, 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 bekkenbodern

De bekkenbodernspieren 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 bekkenbodembodem kort (2 tellen) en licht aan te spannen. Dit doet u door een intrekking 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 aanspannt. Oefen dit 3x per dag met 10 herhalingen.

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

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

Buikspieroefeningen

Uw buikspieren zijn de eerste zes 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 10 keer. 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 up en sit ups!

Na zes 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

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft, kunt u bellen met de bekkenfysiotherapeuten van het Regionaal Bekkenbodem Centrum van het Albert Schweitzer Ziekenhuis, tel. (078) 654 29 53.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2015
pavo 0275