

Informatie



Oefeningen en adviezen voor het bekken na de bevalling



Net na je bevalling is het bekken een beetje te vergelijken met een flink verzwikte enkel, alleen nu zijn het niet de enkelbanden die verzwikt zijn maar de bekkenbanden. Voor beide geldt dat rust het belangrijkste is in het begin. Dus houdt de eerste paar dagen echt even wat rust en probeer het traplopen zoveel mogelijk te beperken.

Adviezen voor het bekken in de kraamperiode

- Tot 24 uur na de bevalling zo min mogelijk staan of lopen (let ook op met douchen, doe dit niet te lang i.v.m het staan).
- Gebruik de toilet op de slaapverdieping, is daar geen toilet aanwezig gebruik dan eventueel een postoel.
- De eerste 2 – 3 dagen zo min mogelijk traplopen
- Zorg voor voldoende rustmomenten, probeer 4x per dag te gaan liggen, liefst op de zij. Alleen liggen betekent rust voor het bekken.
- Zie je energie level als een glas vol water, het begint vol, maar bij iedere activiteit gebruik je een beetje hiervan. Als je het in een keer opmaakt, heb je aan het einde van de dag niets meer. Door de rustmomenten economisch in te bouwen vul je het glas weer een beetje zodat je aan het einde van de dag nog wat energie over hebt.
- Doe in de kraamweek geen zwaar huishoudelijk werk, laat dat over aan de partner.
- Bouw de activiteiten langzaam aan weer op, eigenlijk kun je stellen dat de activiteit die je tijdens de zwangerschap als laatste hebt laten vallen, je als eerste weer kunt oppakken.
- Leg het aankleedkussen recht op de commode, dan hoeft je niet gedraaid te staan. Dat is beter voor het bekken.
- Probeer zo min mogelijk te tillen en indien dit toch noodzakelijk is, doe dit dan recht voor je buik, dichtbij je buik (dan is de lastarm kleiner) en adem uit tijdens het tillen.
- Span voor alle activiteiten of veranderingen van houding je dwarse buik- en bekkenbodemspieren aan op een uitademing en blijf doorademen. Bv. bij opstaan, gaan zitten, omdraaien in bed, bukken en oppakken van de baby.

Oefeningen

Ademhalingsoefening

Direct na de bevalling is er nog een ophoping van vocht in het bekken. Hoe eerder dat vocht afgevoerd wordt, des te optimaler het herstel kan plaatsvinden. De afvoer van vocht wordt bevorderd door buikademhaling. Je kunt de buikademhaling direct na de bevalling gaan oefenen. Probeer dit 2 keer op een dag te doen en ongeveer 10 minuutjes per keer.



Leg 1 hand op je borst en 1 hand onder aan je buik, zodat je kunt voelen waar het beweegt als gevolg van de ademhaling. Adem rustig in via de neus en probeer de lucht die je inademt naar je onderbuik/bekken te sturen en adem rustig via licht getuile lippen weer uit. De inademing gaat vloeiend over in de uitademing maar tussen de uitademing en de inademing zit een korte pauze. Als je inademt voel je je onderbuik ontspannen omhoog komen en bij de uitademing gaat de onderbuik weer ontspannen omlaag.

Spreidoefening

Mocht je toch merken dat je bekken gevoelig is, mag je ook weer met de spreidoefeningen starten.

Je ligt op je rug en zet je knieën gebogen neer. Daarna beweeg je je knieën naar buiten en zet je je voetzolen tegen elkaar aan, zo kom je in een kikkerhouding. Zie het filmpje hieronder. Vanuit deze houding ga je een beetje wiegen met je knieën, je houdt deze houding een aantal tellen vast en daarna sluit je je benen weer. Dit herhaal je totdat je je benen even ver kunt spreiden. Deze oefening probeer je 10 minuten te doen. Doordat je nu het kruis goed opent geeft deze oefening veel ontspanning aan de spieren rond het bekken. Na afloop van deze oefening knijp je 5x je billen samen en maak je 5x een bruggetje.

Mocht je direct je benen ver uit elkaar kunnen spreiden is deze oefeningen toch nog steeds aanbevolen. Ook dan geeft het ontspanning aan de spieren en wordt de stabiliteit van het bekken bevorderd. Bekijk de instructievideo voor zichtbare uitleg.

Oefening dwarse buikspieren

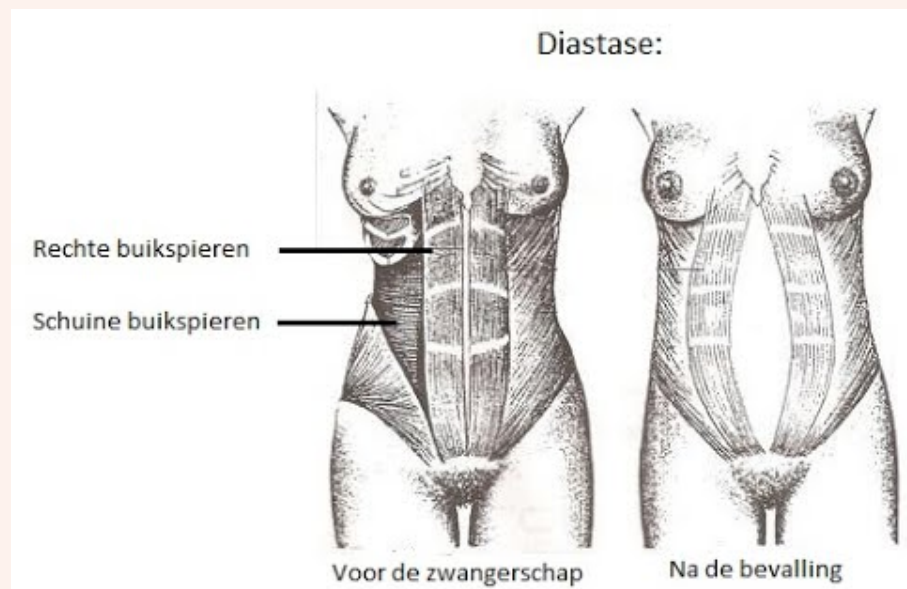
Tijdens de zwangerschap zijn de buikspieren uitgerekt. M.n. de dwarse buikspieren spelen een belangrijke rol bij het in balans houden van het bekken. Deze mag je ook in je kraambed gaan oefenen.



Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en je handen op je buik. Plaats vervolgens je vingers net binnen je heup bij de uitstulping van het bekken om de aanhechting van de dwarse buikspier te kunnen voelen. Zorg ervoor dat je het bekken niet kantelt, je billen en bekkenbodemspieren blijven ontspannen. Probeer nu het deel onder de navel in te trekken, nu span je de dwarse buikspier aan. Dit kun je ook voelen onder je vingertoppen. Door deze oefening te doen met een iets holle rug, voorkom je dat andere spieren mee gaan helpen en je bekken niet kantelt. Daarna trek je op een uitademing de onderbuik licht in (alsof je je navel naar je ruggengraat toe trekt of een strakke broek dicht wil ritsen), probeer deze spieren 5 tellen licht aangespannen te houden en herhaal dit 10 keer. Ondertussen blijf je wel naar je onderbuik toe ademen.

Buikspier diastase:

Tijdens de zwangerschap gaan de rechte buikspieren iets van elkaar en ontstaat er ruimte tussen de 2 buikspieren helften. Dit hoort, want je buikspieren moeten verwijden tijdens de zwangerschap. Je kunt dit zelf voelen door in rugligging met de knieën gebogen, je hoofd iets op te tillen en je kin op de borst te leggen. Plaats nu je vingers op het midden van je buik, daar voel je een deukje. Kun je hier 2 vingers tussen zetten dan zijn je rechte buikspieren iets van elkaar geweken, de diastase.



Adviezen bij de diastase

- Voorkom spanning op de bovenbuik. Het belangrijkste bij een diastase (en dus de eerste weken na je bevalling) is dat je de spanning op de bovenbuikspieren zoveel mogelijk voorkomt. Bijvoorbeeld: je kunt het beste uit bed komen door op je zij te draaien en tot zit te komen.
- Wacht zolang mogelijk met het trainen van de bovenbuikspieren. De bovenbuikspier train je als je met je bovenlichaam omhoog komt, de zogenaamde sit-ups. Ook buikspieroefeningen die je met je benen doet, maar waarbij je buik duidelijk opbolt, kun je beter overslaan.
- Zet je adem niet vast tijdens opstaan, bukken en tillen, dit verhoogt de druk in je buik. Blaas uit als je opstaat, bukt of tilt. Hiermee verminder je de buikdruk en heb je minder spanning op de buik en bekkenbodem.
- Bouw eerst de interne krachtsluiting van het bekken op. Start de training/herstel op door eerst je binnenste bekkenspieren (bekkenbodem en onder buikspieren) te versterken. Daarna volgen de schuine buikspieren.
- Wacht met sporten. Bouw eerst de interne krachtsluiting van het bekken op. Zorg dat je binnenste bekkenspieren in conditie en sterk zijn voordat je weer gaat sporten.

Drie basisoefeningen om de buikspieren op te bouwen

De dwarse buikspieroefening

Deze weet je nu te vinden alleen gaan we hem nu iets uitbreiden. Ga op je rug liggen, zet beide benen gebogen neer. Trek je dwarse buikspier weer in en hou het bekken stil terwijl je nu je rechtervoet iets van het matras omhoog tilt ($\pm 15\text{cm}$), je knie blijft gebogen. Zet dan je voet weer rustig terug op het matras en dan mag je de dwarse buikspier weer loslaten. Herhaal dit 5 keer met het rechterbeen en daarna 5 keer met het linkerbeen.

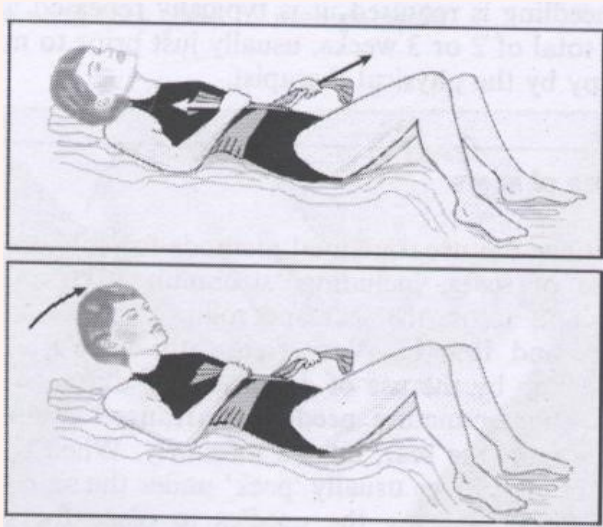
Nu wordt het iets zwaarder, je blijft nog steeds op je rug liggen met gebogen knieën. Je mag weer je dwarse buikspieren aanspannen. Til weer een klein stukje je rechtervoet van het matras, houd je bekken verder stil. Alleen probeer je nu jouw rechtervoet iets naar je toe te schommelen en van je af, de knie blijft gebogen en je voet is nog steeds boven het matras, herhaal dit zo vaak als je kunt maar laat niet je dwarse buikspier los! Dus kijk wat je kunt in het begin, misschien is dat maar 1 keer schommelen, dat geeft niets want we gaan dit langzaam opbouwen.



De rechte buikspieroefening

Voordat je deze weer gaat doen gaan we eerst voelen of dit al kan en mag, we gaan namelijk eerst de diastase checken. Ga op je rug liggen met de knieën gebogen, til je hoofd weer iets op en leg je kin op de borst. Plaats nu weer je vingers op het midden van je buik, daar voel je misschien nog een deukje. Dat mag, maar als he voelt dat je vingers er echt helemaal in wegzakken dan moeten we nog even wachten met het trainen van de rechte buikspieroefeningen. Dit proces kunnen we wel ondersteunen en versnellen met medical taping dus als je dit graag wilt, neem dan even contact op voor een afspraak.

Voel je geen deukje of een deukje maar onder je vingers voel je het al steviger worden, dan mogen we langzaam beginnen met de rechte buikspieroefeningen. Ga op de rug liggen met de knieën gebogen, ondersteun de buik ter hoogte van de navel met behulp van een doek zoals aangegeven op onderstaand plaatje. Til nu je hoofd even iets op, beweeg je kin richting de borst. Zet je ademhaling niet vast. Hou deze houding 3 tellen en herhaal dit 2x10 per dag.



De schuine buikspieroefening

Ook de schuine buikspieren spelen een rol bij het in balans houden van het bekken. Ga op je zij liggen en trek met je vinger je navel naar het midden van de buik. Laat dan op een uitademing met je vinger je navel los en probeer de navel met je spieren op zijn plaats te houden (in het midden). Hou dit 3 tellen vast en herhaal dit 2x 5 per dag. Doe deze oefening zowel op de linker zij als op de rechter zij.

Na 4 tot 6 weken kun je de schuine buikspieren als volgt gaan oefenen. Je gaat op je rug liggen met gebogen knieën, kom op een uitademing met een schouder en het hoofd iets omhoog (los van de ondergrond) en doe alsof je de knie aan de andere zijde gaat aantikken. Houdt dit 5 tellen vast en herhaal dit 3x 5 per dag. Doe dit daarna ook met je andere schouder (en andere knie). Houd je knieën uit elkaar!

De bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren zijn tijdens de zwangerschap en de bevalling ook belast, het is ook belangrijk om al redelijk snel na de bevalling weer de bekkenbodemoefeningen op te pakken. Dit mag al in het kraambed en dit is ook heel belangrijk wanneer je een keizersnede hebt gehad want tijdens de zwangerschap hebben deze onder flinke druk gestaan. Het is ook heel normaal dat er na de bevalling een veranderd gevoel is en dit kan soms urineverlies, verlies van windjes of ontlasting geven. Dit is heel normaal en is vrijwel altijd van tijdelijke aard.

We gaan wel rustig aan beginnen met de bekkenbodemoefeningen want het uithoudingsvermogen van deze spieren is nog lang niet voldoende en we willen nu niets gaan forceren. Combineer deze oefeningen bijvoorbeeld tijdens het voeden van de baby, zo krijg je een mooi vast moment.





Bekkenbodemoefeningen in het kraambed:

- Probeer eerst een goede buikademhaling te krijgen, oefen dit in lig of in zit.
- Laat tijdens het oefenen je billen helemaal los, deze mogen niet mee bewegen, beweeg nu langzaam je benen naar buiten. Blijf rustig naar je buik doorademen.
- Zucht ook een paar keer tussendoor, dan voel je of je echt een goede buikademhaling hebt.
- Probeer nu je gevoel naar je bekkenbodem te verleggen.
- Als je goed ontspannen bent, voel je dat tijdens een inademing de bekkenbodem een beetje zakt.
- Probeer of je tijdens zo'n inademing ook bewust de bekkenbodem kunt ontspannen, het gevoel of deze nog meer kan zakken
- We hebben drie openingen in de bekkenbodem, de plasbuis, de vagina en de anus.
- Kijk of je de spiertjes bij je plasbuis kunt vinden, het gevoel of je deze sluit alsof je je plas zou kunnen stoppen. De spieren rondom de vagina maken een grotere beweging, je krijgt nu veel meer het gevoel dat je je vagina (kruis) omhoog trekt, een soort schep beweging. En als laatste de anus, het gevoel of je een windje ophoudt.
- Let er wel op dat je billen ontspannen blijven bij het oefenen van de bekkenbodem!
Oefen dus alle drie de verschillende spieren; plasbuis, vagina en anus.



Begin de eerste week met 3 keer op een dag te herhalen met 2 seconde vast en herhaal dit 8 keer per verschillende spier

Gaat je dit gemakkelijk af, probeer dan aan te spannen op een lichte uitademing. Als dit ook goed gaat, probeer dit aan te spannen tijdens steviger uitblazen. Na de vierde week mag je gaan aanspannen en proberen onderwijl te kuchen en na de zesde week mag je aanspannen en proberen onderwijl te hoesten, en houdt je bekkenbodem dan vast! Dit combineer je **alleen** met de oefeningen uit de 1^{ste} kolom.

Week 1	2 seconden vast 2 seconden los 8 keer herhalen			3 keer per dag
Week 2	2 seconden vast 2 seconden los 6 keer herhalen	6 seconden vast 8 seconden los 2 keer herhalen		3 keer per dag
Week 3	2 seconden vast 2 seconden los 5 keer herhalen	6 seconden vast 8 seconden los 5 keer herhalen		3 keer per dag
Week 4	6 seconden vast 8 seconden los 8 keer herhalen		15 seconden vast 1 keer herhalen	3 keer per dag
Week 5	6 seconden vast 8 seconden los 10 keer herhalen		25 seconden vast 1 keer herhalen	3 keer per dag
Week 6	6 seconden vast 8 seconden los 10 keer herhalen	3 seconden vast 3 seconden los 5 keer herhalen	35 seconden vast 1 keer herhalen	3 keer per dag

Vragen?

Bij vragen kun je contact opnemen met de poli Gynaecologie van Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis op T0187 60 71 20.



Vergoeding

Fysiotherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Vraag vooraf bij je zorgverzekeraar na of je behandeling bij de bekkenfysiotherapeut wordt vergoed en hoeveel behandelingen ze voor jou vergoeden.

Geboortezorg Zuid aan Zee

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van deze coöperatie.

Kijk op de website www.geboortezorgzuidaanzee.nl voor meer informatie over coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee en welke zorgverleners hierbij aangesloten zijn.





Geboortezorg Zuid aan Zee

De juiste geboortezorg door de juiste zorgverleners

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener.

Hierbij staat de continuïteit van zorg voor de zwangere en het streven naar één zorgverlener die haar begeleidt (zwangerschaps- / zorgcoördinatie) voorop. De zwangere krijgt goede zorg van de verloskundige en de kraamverzorgende als het kan en van de gynaecoloog als het moet. Als er toch sprake is van bijvoorbeeld

een medisch noodzakelijke overdracht is alle informatie inzichtelijk en kent deze een vloeiend verloop. Alle partijen in de keten van de geboortezorg hebben een eigen rol en verantwoordelijkheid, die vanuit de ambitie 'één team, één zwangerschapscoördinator en de zwangere' centraal wordt ingevuld.

De coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee wordt gevormd door

