



Oefeningen na de bevalling

Deze folder is een gezamenlijke uitgave van:

Laurentius Ziekenhuis, Roermond - afdeling fysiotherapie

St. Jans Gasthuis, Weert - afdeling fysiotherapie

Thuiszorg midden-limburg, divisie Jeugdgezondheidszorg en Kraamzorg midden-limburg

Verloskundigen Kring Midden-Limburg

Inleiding

Om het herstel na de bevalling te bevorderen wordt in deze folder een aantal oefeningen uitgelegd. Elke dag worden de oefeningen uitgebreid, waarbij het de bedoeling is de oefeningen van de dag ervoor te herhalen. Bij elke oefening wordt de uitgangshouding aangegeven die voor de oefening nodig is. Voordat je aan de oefeningen begint willen we je wijzen op de volgende punten:

- * vraag eerst toestemming aan degene die de bevalling heeft begeleid;
- * adem tijdens de oefeningen goed door;
- * oefen liever meerdere malen per dag kort, dan eenmaal lang;
- * doe geen oefeningen die pijn doen;
- * oefen niet bij temperatuursverhoging.

1e dag Rust

2e dag: in bed

1. Ademhalingsoefening: buikademhaling

Uitgangshouding zie figuur 1

- * Adem rustig in door de neus (de buik gaat hierbij omhoog). Je kunt het voelen door je hand op je onderbuik te leggen.
- * Adem rustig uit door je mond.
- * Probeer je buik extra in te trekken.
- * Herhaal de oefening minimaal 3 keer.

figuur 1



2. Circulatieoefening

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Beweeg de voeten op en neer.
- * Doe dit 20 keer.
- * Draai kringetjes met de voeten.
- * Doe dit 10 keer met de wijzers van de klok mee en 10 keer andersom.

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Buig en strek afwisselend het rechter en linker been in de richting van de buik.
- * Als je een been buigt en strekt, houd dan het andere been gebogen zoals in de uitgangshouding.
- * Doe dit per been 10 keer.

figuur 2





3. **Bekkenbodemoefening**

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Span de bekkenbodemspieren aan door achtereenvolgens de anus (het achterste deel) en de vagina en blaasuitgang (het voorste deel) in te trekken.
- * Houd de spanning even vast en ontspan.
- * Herhaal de oefening minimaal 3 keer.

4. **Bekkenkanteloefening**

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Kantel het bekken door de buik- en de bilspieren aan te spannen en de onderrug in het matras te duwen.
- * Probeer hierbij de buik in te trekken en de bekkenbodem aan te spannen.
- * Probeer elke keer bij het opstaan uit bed of van een stoel: bewust bekkenbodem- en bilspieren in te trekken!

3e dag: in bed

Herhaal de oefeningen van de 2e dag minimaal 5 keer.

5. **Bekkenoefening**

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Houd de knieën goed tegen elkaar en de schouders op het matras.
- * Handen onder de billen (handpalm op bed).
- * Houd het onderste deel van je rug op het matras. (Bekken kantelen!)
- * Beweeg met beide knieën kleine stukjes van links naar rechts en terug.
- * Herhaal de oefening minimaal 3 keer.

6. **Stabiliteitsoefening voor het bekken**

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Zet de voeten iets uit elkaar.
- * Span de bekkenbodemspieren en kantel het bekken.
- * Til de billen voorzichtig omhoog van het matras en houd dat drie tellen vol.
- * Breng de rug 'wervel voor wervel' weer naar het matras.
- * Herhaal de oefening 3 keer.

7. **(Schuine-)buikspieroefening**

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Kantel het bekken en span de bekkenbodem aan.
- * Til het hoofd en de rechterschouder op en probeer met de rechterhand en de linker knie aan te tikken en houd de voeten daarbij op het matras.
- * Blaas tegelijkertijd uit.
- * Ga weer liggen in de uitgangshouding en probeer met de linkerhand de rechter knie aan te tikken.
- * Herhaal de oefening minimaal 3 keer per knie.

4e dag:

Herhaal de oefeningen van de 2e dag minimaal 10 keer en de oefeningen van de 3e dag minimaal 5 keer.

In bed:

8. **Bekkenbodemoefening**

Uitgangshouding zie figuur 2

- * Streck de benen en kruis de enkels.



- * Kantel het bekken door het onderste deel van de rug tegen het matras te drukken en trek hierbij je buik in.
- * Span de bekkenbodemspieren aan door achtereenvolgens de anus (het achterste deel) en de vagina en blaasuitgang (het voorste deel) in te trekken.
- * Houd de spanning even vast en ontspan.
- * Herhaal de oefening minimaal 3 keer.
- * Kruis de enkels andersom en herhaal de oefening opnieuw minimaal 3 keer.

Zittend op een stoel:

9. Houdingsoefening

Uitgangshouding zie figuur 3

- * Zet beide voeten op de grond.
- * Span de bekkenbodem aan en trek de buik in.
- * Strek goed uit, houd de schouders daarbij ontspannen en adem goed door.

In stand:

- * Strek de rug en trek de buik in.
- * Ga op de tenen staan.
- * Probeer even op de tenen te lopen.

Tot slot

Wij adviseren je:

- * gedurende de kraambedperiode zo mogelijk niet te tillen;
- * de oefeningen gedurende 6 weken dagelijks vol te houden;
- * elke keer bij het opstaan uit bed of van een stoel bewust bekkenbodem en bilspieren in te trekken;
- * gebruik te maken van de postnatale gym (gymmen na de bevalling). Je kunt voor meer informatie hierover terecht bij Gezondheidsservice Midden-Limburg, tel. (0475) 35 62 90.

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, dan kun je deze stellen aan degene die je in de kraamperiode begeleidt.

Veel succes!



figuur 3