



Patiënteninformatie

Kinesitherapie na keizersnede

Inhoud

Inhoud.....	3
Inleiding	4
In en uit bed komen.....	4
Circulatieoefeningen	4
Ademhalingsoefeningen.....	5
Bekkenbodemspieren	5
Buikspieren	6
Bekkenbodemspieroefeningen.....	7
Bekkenbodemspieroefeningen in combinatie met buikspieroefeningen...	8
Tips	8
Wanneer mag je terug sporten?	9
Weer thuis.....	9
Enkele raadgevingen	9
Wie contacteren bij vragen of problemen?	10
Persoonlijke notities/ vragen	10

Inleiding

Proficiat met de geboorte van je zoon of dochter!

De weken na de bevalling heeft je lichaam tijd nodig om terug te keren naar de toestand van voor de zwangerschap. In deze brochure geven we ke enkele oefeningen en tips mee die je zullen helpen.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om uw arts, verpleegkundige of kinesist te raadplegen. Zij zullen je graag meer uitleg geven.

In en uit bed komen

De dag na de keizersnede vragen we jou om een aantal keer per dag uit bed te komen. Het is daarbij belangrijk dat je niet te fel op de buikspieren trekt.

Een goede manier om van lig tot zit te komen: zet het hoofdeinde van het bed plat, buig de beide benen en draai je bijvoorbeeld op de rechterzij. Steek je rechterhand onder je rechter dij. Breng je benen naast het bed terwijl je gelijktijdig met je rechterelleboog je romp omhoog duwt. De linkerhand duwt mee op het bed. In het ziekenhuis kan je het hoofdeinde eerst helemaal recht zetten voor je uit het bed draait.

Circulatioefeningen

Omdat je de eerste dagen nog niet zo makkelijk kan bewegen, is het belangrijk dat je de bloedcirculatie stimuleert.

Volgende oefeningen doe je best meerdere keren per dag.

- Terwijl je ligt op je rug: met je voeten op en neer bewegen en ronddraaien.
- Terwijl je ligt op je rug: je knieën afwisselend optrekken.
- Met je armen bewegen.

Zijn je voeten gezwollen door oedeem (vocht)? Zet dan het voeteinde van je bed omhoog. Probeer wel regelmatig rond te lopen. Hierbij kan je je buik ondersteunen met je handen.

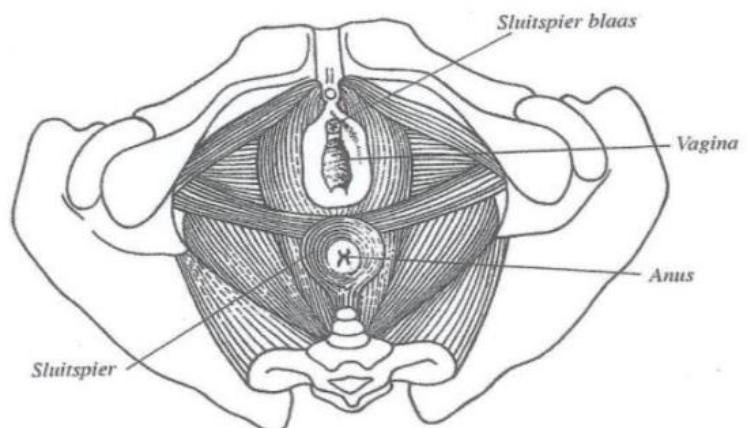
Ademhalingsoefeningen

Let erop dat je niet te kort en oppervlakkig ademhaalt. Probeer elk uur 3 keer na elkaar zo diep mogelijk in te ademen en blaas de lucht dan rustig uit.

Als je moet hoesten, onderdruk dit dan niet. Durf door te hoesten. Doet hoesten pijn? Geef wat tegendruk op de wonde met je handen of een kussen. Ook bij niezen, neus snuiten en lachen kan je tegendruk geven op de wonde.

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren zijn de spieren die onderaan het bekken afsluiten. Zij zijn als een 'hangmat' gespannen tussen het schaambeen en het staartbeentje.



De bekkenbodem heeft vier belangrijke functies:

- sluitfunctie om urine en stoelgang te kunnen ophouden .
- steunfunctie om steun te bieden aan de blaas, baarmoeder en darmen.
- seksuele functie.
- Ontspanningsfunctie: goed kunnen ontspannen is belangrijk bij plassen en stoelgang.

Een zwangerschap en bevalling veroorzaken meestal een verzwakking van de bekkenbodem. Tijdens de zwangerschap krijg je een extra belasting op de bekkenbodem door de groei van het kindje. Daarnaast zorgen hormonale veranderingen voor het verslappen van de spieren.

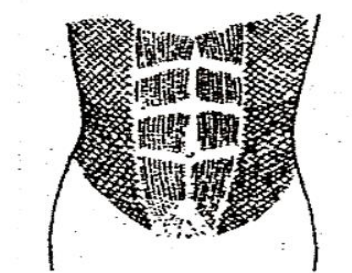
Een verzwakte bekkenbodem kan leiden tot ongewild urineverlies (incontinentie) en verzakkingen. De meeste vrouwen met incontinentie verliezen urine bij verhoging van de buikdruk: hoesten, niezen, iets optillen, lopen, springen, ...

Deze klachten kunnen onmiddellijk na de bevalling voorkomen, maar kunnen ook pas vele jaren later opduiken. We zien dit vaak bij de menopauze. Dan zijn er opnieuw hormonale veranderingen in het lichaam waardoor de bekkenbodemspieren weer kunnen verslappen.

Buikspieren

De buikspieren vormen samen met de bekkenbodem- en rugspieren een rekbaar korset voor onze romp. Zij bestaan uit verschillende lagen: dwarse, rechte en schuine buikspieren.

De buikspieren helpen bij de ademhaling, zorgen voor stabiliteit en beweging van de romp.



Tijdens de zwangerschap rekt de buik enorm uit. Na de bevalling zakt de buik plots helemaal in elkaar en verliezen de spieren tijdelijk hun spanning.

Bekkenbodemspieroefeningen

We raden je aan om zo vlug mogelijk met oefeningen voor de bekkenbodem te starten. Zo kan je de verzwakte bekkenbodem terug te versterken en kan je klachten voorkomen (zoals ongewenst urineverlies).

Begin met drie contracties na elkaar. Bouw daarna rustig op.

Probeer de oefeningen uit te voeren tijdens dagelijkse activiteiten zoals tv-kijken, wandelen, in de auto, koken, als je ergens staat te wachten, ... Op deze manier kan je oefenen zonder je er extra tijd voor moet vrij maken.

Probeer thuis een 60-tal contracties per dag te doen (6x/dag een reeks van 10). Na een tijd wordt dit een automatisme.

Oefening 1: KRACHT - optrekken en ontspannen

Trek de bekkenbodem op, knijp de opening van de plasbuis toe, alsof je je plas ophoudt. Dit doe je kort en krachtig. Daarna VOLLEDIG loslaten.

Oefening 2: UITHOUDING - optrekken en ontspannen

Trek de bekkenbodem op, knijp de opening van de plasbuis toe, alsof je je plas ophoudt. Dit doe je langzaam en hou je 2 tot 10 tellen vast. Daarna VOLLEDIG loslaten.

Oefening 3: CONTROLE - de lift

Trek in 2 of 3 stappen de bekkenbodem op. Naarmate de 'lift' stijgt, trek je de bekkenbodemspieren meer aan. Ook het loslaten verloopt in 2 of 3 stappen.

TIP

Probeer ook eens bij hoesten, niezen, voorwerpen optillen, ... de bekkenbodem op te spannen en nadien pas weer los te laten.

Bekkenbodemspieroefeningen in combinatie met buikspieroefeningen

Vlak na de bevalling zijn de bekkenbodemspieren de belangrijkste spieren om te versterken, maar je kan deze ook altijd uitvoeren in combinatie met enkele eenvoudige oefeningen voor de buikspieren.

De volgende oefeningen kan je vanuit verschillende houdingen doen: liggend, zittend, staand, ...

Oefening 1

Trek je bekkenbodemspier omhoog en trek vervolgens je navel naar binnen toe. Houd deze spanning 3 seconden vast. Als dit goed gaat, bouw je het aantal seconden op.

Oefening 2: met ademhaling

Adem rustig in. Tijdens het uitademen trek je de bekkenbodemspier omhoog en trek je vervolgens je navel naar binnen toe. Houd deze spanning 3 seconden vast.

Als dit goed gaat, bouw je het aantal seconden op. Je ademt door zonder de spanning los te laten.

Oefening 3

Adem rustig in. Tijdens het uitademen trek je de bekkenbodemspier en navel in. Vervolgens hef je je linkervoet van het bed of de grond zonder de spanning in bekkenbodemspier en buik los te laten.

Herhaal dit met de rechervoet.

Je kan deze oefening zwaarder maken door je voet wat hoger te heffen of door je knie meer naar je buik te brengen.

Tips

- Probeer deze oefeningen elke dag thuis te doen.
- Begin met de basisoefeningen.
- Ga pas over naar de gecombineerde oefeningen als je voelt dat je bekkenbodemspier sterk genoeg is. Als je bekkenbodemspier op het einde van de oefening al lost, is het nog te vroeg om verder te gaan met de combi-oefeningen.

Met deze oefeningen kan je de eerste 6 weken mee aan de slag. Heb je toch problemen met je bekkenbodemp of wil je de oefeningen nog verzwaren, dan kan je steeds terecht bij je kinesitherapeut.

Wanneer mag je terug sporten?

- Week 0 – 6 wandelen, crosstrainer, hometrainer, rustig fietsen
- Week 6 – 8 zwemmen, wielrennen
- Week 8 – 10 spinning
- Vanaf week 13 lopen, volleybal, voetbal, basketbal

Weer thuis

Thuis heb je nog tijd nodig om te herstellen. Je zal moe zijn en kan nog last hebben van pijn aan de wonde. Luister naar je lichaam en rust voldoende.

Enkele raadgevingen

- Vermijd de eerste 6 weken zwaar huishoudelijk werk (dweilen, ramen wassen, ...).
- Geen zware dingen tillen (maximum 5 - 6 kilogram)
- Wandelen, traplopen, autorijden mag! Bouw dit wel rustig op.
- Wanneer de wonde rood, gezwollen en pijnlijk is, kan dit een teken zijn dat je rustiger aan moet doen. Als deze symptomen blijven aanhouden, kan dit een teken van infectie zijn. Laat de wonde nakijken door de huisarts of gynaecoloog.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kunt u terecht bij de dienst fysiotherapie.

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout

014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

014 40 60 11