



Patiënteninformatie

Kinesithérapie na bevalling

Inhoud

Inhoud.....	2
Inleiding	3
Informatie over de revalidatie	3
Bekkenbodemspieren	3
Buikspieren.....	4
Bekkenbodemspieroefeningen	5
Bekkenbodemspieroefeningen in combinatie met buikspieroefeningen...	6
Tips	6
Wanneer mag je terug sporten?	7
Tot slot.....	7
Wie contacteren bij vragen of problemen?	7
Persoonlijke notities/ vragen	7

Inleiding

Proficiat met de geboorte van je zoon of dochter!

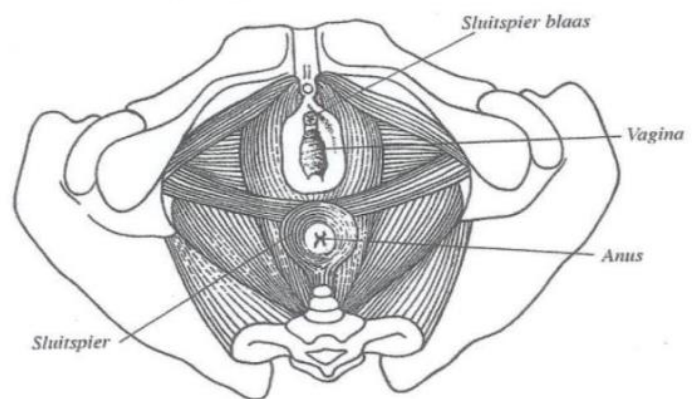
De weken na de bevalling heeft je lichaam tijd nodig om terug te keren naar de toestand van voor de zwangerschap. In deze brochure geven we je enkele oefeningen en tips die je hierbij zullen helpen.

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen. Uw arts, verpleegkundigen of kinesist zullen je graag meer uitleg geven.

Informatie over de revalidatie

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren zijn de spieren die onderaan zorgen voor de afsluiting van je bekken. Ze 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 geven 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 bekkenbodembodem.

- Tijdens de zwangerschap krijg je een extra belasting op de bekkenbodembodem door de groei van het kindje.
- Daarnaast zorgen hormonale veranderingen voor het verslappen van de spieren.
- Tijdens de bevalling moet het kindje langs de bekkenbodembodem passeren. Deze spieren worden daarbij fors opgerekt.
- Langdurige druk kan ook leiden tot 'tijdelijke' schade aan de zenuwen. Hierdoor heb je na de bevalling verminderd gevoel ter hoogte van de bekkenbodembodem. Eventuele hechtingen kunnen ook een paar dagen voor ongemak zorgen.

Een verzwakte bekkenbodembodem 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, ...

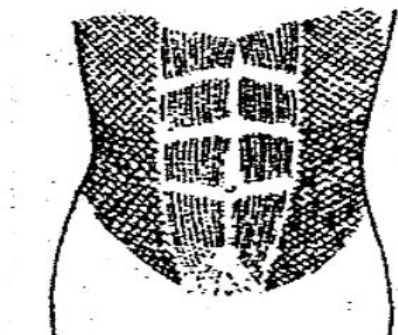
Deze klachten kunnen onmiddellijk na de bevalling voorkomen, maar kunnen ook pas vele jaren later opduiken. We zien dit vaak bij de menopauze. Dan zijn er opnieuw hormonale veranderingen in het lichaam waardoor de bekkenbodembodemspieren weer kunnen verslappen.

Buikspieren

De buikspieren vormen samen met de bekkenbodembodem- 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 deze 2 of 3 stappen.

TIP: probeer ook bij hoesten, niezen, voorwerpen optillen,... de bekkenbodem op te spannen en nadien 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 je rechervoet.

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

Tot slot

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kan je terecht bij de dienst kinesitherapie.

Wie contacteren bij vragen of problemen?

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie



014 44 44 81



secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Persoonlijke notities/ vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts of verpleegkundige.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

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

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout