

---

Fysiotherapie  
Verloskunde  
Verpleegafdeling B2  
Kraamzorg/Verloskunde

---



**Patiënteninformatie**

---

## Oefenprogramma na een keizersnede

---



---

Slingeland Ziekenhuis

## **Algemeen**

Om na uw keizersnede weer zo snel mogelijk in een goede lichamelijke conditie te komen heeft de fysiotherapeut in deze folder een oefenschema voor u opgesteld.

## **Algemene aandachtspunten**

### *Buikademhaling*

Het is belangrijk dat u rustig via de buik kunt en durft te ademen. Een buikademhaling creëert ruimte in de buik, zodat de darmen beter kunnen functioneren. Ook zorgt een goede buikademhaling voor een verbetering van de doorbloeding in de buik en het bekkenbodemb gebied. Dit is goed voor de genezing van de wond.

Adem goed door. De buik beweegt vanzelf mee met de inademing en uitademing. Leg een hand op uw buik en probeer deze bewust mee te laten gaan tijdens de ademhaling. Inademend: buik omhoog, uitademend: buik ontspannen.

### *Draaien in bed*

Wanneer u op uw zij wilt gaan liggen, adviseren wij u om uw beide benen opgetrokken neer te zetten. Leg uw handen of een kussen op uw buik zodat u de buik goed ondersteunt. Draai vervolgens uw schouders en bekken in één keer om.

Het veranderen van houding kan gevoelig zijn aan de wond, net als hoesten, niezen en persen. Het kan helpen om met uw handen of een klein kussentje op uw onderbuik tegendruk te geven. Ook veranderen van houding kan helpen.

### *Opstaan uit bed*

Let op uw houding als u uit bed gaat. Span uw onderbuik-, bekkenbodem- en bilspieren licht aan en houd uw rug goed gestrekt.

### *Hoesten en niezen*

Hoesten en niezen kan pijnlijk voor u zijn omdat het de druk in uw buik verhoogt. Zorg ervoor dat u met opgetrokken knieën ligt als u moet hoesten of niezen en ondersteun de buik met uw handen of door middel van een kussen.

### *Voeden*

Neem bij het voeden van uw baby een ontspannen houding aan. Liggend voeden is het minst belastend voor de wond en uw bekken. Als u zittend voedt, maak dan gebruik van een voedingskussen.

### *Tillen en bukken*

Probeer tillen zoveel mogelijk te vermijden. Gaat u toch tillen, til dan op een uitademing. Zorg ervoor dat de hoogte van de commode, het badje en de box goed is, zodat u niet onnodig hoeft te bukken of te tillen. Houd bij het bukken en tillen altijd uw rug gestrekt, door uw knieën te buigen en uw bekkenbodemspieren licht aan te spannen.

### *Buikspieren*

De dwarse buikspieren bevinden zich tussen de navel en het schaambeentje. Deze dwarse buikspieren zijn belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en het functioneren van de bekkenbodem. Door de zwangerschap zijn deze buikspieren uitgerekt. Om de buikspieren weer op een juiste manier te gebruiken, is het belangrijk deze spieren te trainen.

U mag in de kraamperiode geen zware buikspieroefeningen doen. Het oefenen van de dwarse buikspieren mag wel (zie de oefeningen op dag 2).

### *Bekkenbodemspieren*

De bekkenbodemspieren liggen onder in de buik. Deze spiergroep ondersteunt de blaas, de baarmoeder en de darmen. De functie van de bekkenbodemspieren bestaat uit het bewust kunnen aanspannen (het ophouden van plas en ontlasting) en ontspannen (plassen en ontlasten). Het zogenaamde 'stippeltjesplassen' om de bekkenbodem te trainen ontraden wij. Deze manier van plassen geeft eerder kans op een blaasontsteking omdat u vaak niet goed uitplast. Als u problemen heeft met bijvoorbeeld het ophouden van urine en/of ontlasting of andere klachten ervaart, is het zinvol deze met uw behandelend arts of verloskundige te bespreken.

## *Naweeën*

Bij naweeën kan het prettig zijn om de buikademhaling toe te passen of de ademhalingstechnieken voor weeënopvang te gebruiken.

## **Oefenprogramma**

Tips bij de oefeningen:

- Voer de oefeningen in rustig tempo uit en ontspan na iedere oefening.
- Let er tijdens de oefeningen op dat u uw adem niet inhoudt maar doorademt.
- Het is beter om meerdere keren per dag kort te oefenen, dan in één keer lang achter elkaar.
- Als u tijdens het uitvoeren van de oefeningen pijn heeft in het wondgebied, stop dan met oefenen.

### *Dag 1 (de dag na de keizersnede)*

*Voor de volgende oefeningen gaat u op uw rug liggen.*

#### 1. Voeten

- Beweeg uw voeten op en neer.
- Draai kringetjes met beide voeten.

#### 2. Benen

- Probeer wat te bewegen met uw benen.

### *Dag 2*

Herhaal de oefeningen van dag 1.

#### 1. Bovenbeenspieren

- Span uw bovenbeenspieren aan door uw knieholten in de onderlaag van het bed te duwen.

#### 2. Knieën

- Buig om de beurt uw linker- en rechterknie.

#### 3. Bekken kantelen

- Kantel uw bekken door uw rug in het bed te duwen. Maak de rug helemaal bol en daarna hol.

#### 4. Bekkenbodemspieren

- Span, op de uitademing, een aantal keer rustig uw bekkenbodem aan. Let op: de billen blijven slap. Het gaat om de beheersing van de bekkenbodemspieren (u houdt als het ware de plas en ontlasting op).
- Vergeet niet de spieren daarna weer te ontspannen. Dit is net zo belangrijk als de spieren aanspannen.

#### 5. Buikspieren

- Span uw *dwarse buikspieren* aan door heel licht uw onderbuik (onder de navel) in te trekken, adem hierbij rustig door.

#### 6. Bilspieren

- Span uw bilspieren aan en houd dit even vast.
- Buig uw knieën, til uw zitvlak op en leg weer neer.

### *Dag 3*

Herhaal de oefeningen van dag 1 en 2.

#### 1. Bovenlichaam

- Trek uw knieën op en beweeg ze rustig van rechts naar links, blijf binnen uw pijngrens.

#### 2. Benen

- Trek uw knieën op en strek afwisselend uw benen.
- Trek uw knieën op en maak met één been een aantal fietsbewegingen.

#### 3. Rugspieren

- Zet uw benen gebogen neer, maak uw rug lang.

*Voor de volgende oefening gaat u op uw zij liggen.*

#### 4. Heupspieren

- Buig uw knieën, houd uw voeten op elkaar, span uw onderbuik (onder de navel) aan, til de bovenste knie iets op, adem hierbij goed door.

### *Dag 4 en de dagen daarna*

Herhaal de oefeningen van de voorgaande dagen. Als eventuele hechtingen zijn verwijderd of opgelost en de wond goed genezen is, mag u beginnen met onderstaande buikspieroefeningen. Deze oefeningen doet u in het begin slechts enkele keren, gaat het goed dan kunt u het aantal oefeningen langzaam opvoeren.

*Voor de volgende oefeningen gaat u op uw rug liggen.*

#### 1. Buikspieren

- Span uw *dwarse buikspieren* aan door heel licht uw onderbuik (onder de navel) in te trekken, adem hierbij rustig door.
- Ondersteun uw buik door een hand boven uw navel en een hand onder uw navel te plaatsen en span uw *schuine buikspieren* als volgt aan: buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond, houd de benen ontspannen uit elkaar, span de bekkenbodemspieren aan en til tijdens een uitademing uw hoofd en schouders schuin omhoog, richting tegenovergestelde knie.
- Ondersteun uw buik door een hand boven uw navel en een hand onder uw navel te plaatsen en span uw *rechte buikspieren* als volgt aan: buig uw knieën en zet uw voeten plat op de grond, houd de benen ontspannen uit elkaar, span uw bekkenbodemspieren aan en til tijdens een uitademing uw hoofd en schouders recht omhoog.

### **Vragen**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan aan de verpleegkundige op de afdeling.

Twijfelt u of u de oefeningen goed uitvoert? Of houdt u na de kraamperiode klachten, zoals een gevoel van verminderde stabiliteit, pijn of problemen bij plassen of poepen? Bespreek dit dan met uw behandelend arts of verloskundige. Eventueel kunnen zij u verwijzen naar de bekkenbodempfysotherapeut voor advies en/of behandeling.

---

Slingeland Ziekenhuis  
Kruisbergseweg 25

Postadres:  
Postbus 169  
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11  
Internet: [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)