
Fysiotherapie
Verloskunde
Verpleegafdeling B2
Kraamzorg/Verloskunde



Patiënteninformatie

Oefenprogramma na een bevalling



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Om na uw bevalling 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 bekkenbodemgebied. Dit is goed voor onder andere de genezing van de hechtingen.

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.

Buikspieren

De dwarse buikspieren bevinden zich tussen de navel en het schaambeentje in. 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. Ook de rechte en de schuine buikspieren dienen weer getraind te worden om de buikwand te verstevigen.

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 is zinvol om na de bevalling regelmatig uw bekkenbodemspieren te oefenen voor een betere doorbloeding in het bekkenbodemgebied. 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.

Opstaan uit bed

Let vooral op de juiste houding als u uit bed gaat; span uw onderbuik-, bekkenbodem- en bilspieren licht aan en houd uw rug goed gestrekt.

Tillen en bukken

Probeer tillen zoveel mogelijk te vermijden. Mocht 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, buig uw knieën en span uw bekkenbodemspieren goed aan.

Traplopen

Probeer traplopen de eerste dagen na de bevalling zoveel mogelijk te beperken.

Voeden

Neem een ontspannen houding aan bij het voeden van uw baby.

Oefenprogramma

Onderstaand oefenprogramma is er op gericht om:

- de doorbloeding en afvoer van vocht in uw benen te verbeteren,
- uw bekkenbodem- en buikspieren te versterken, waardoor de organen in het kleine bekken beter worden gesteund,
- blaasproblemen te voorkomen, te verminderen of op te heffen, zoals bijvoorbeeld urineverlies.

U kunt na de bevalling op geleide van de pijn starten met de oefeningen.

1. Voeten

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

2. Bovenbeenspieren

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

3. Knieën

- Buig om de beurt uw linker- en rechterknie.

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).
- Probeer uw bekkenbodem wat langer aan te spannen, adem hierbij rustig door.

5. Bilspieren

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

6. Rugspieren

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

7. Heupspieren

Voor deze oefening is het belangrijk dat u op uw zij gaat liggen.

- 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.

8. Bekkenbodemspieren

Als eventuele hechtingen zijn verwijderd of opgelost, en u meer controle heeft over uw bekkenbodem, kunt u deze oefeningen proberen:

- Span uw bekkenbodemspieren een tel aan en ontspan uw bekkenbodem een tel, herhaal dit.
- Span uw bekkenbodemspieren wat langer aan.
- De LIFT-oefening; hier spant u uw bekkenbodem in etappes aan. De oefening gaat als volgt: probeer eerst uw bekkenbodem eens voor de helft van uw kracht aan te spannen, even vasthouden en vervolgens helemaal aanspannen en even vasthouden. Gaat het bovenstaande goed, dan spant u uw bekkenbodem voor een kwart, een half, drie kwart van uw kracht aan en vervolgens helemaal. Deze oefening vraagt al vrij veel beheersing van de bekkenbodem.

9. Buikspieren

Met deze oefeningen kunt u voorzichtig starten wanneer u zich goed voelt en geen pijnklachten meer heeft. Voor deze oefeningen gaat u op uw rug liggen.

- 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.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl