



AZ SINT-ELISABETH ZOTTEGEM

Dienst Materniteit
Kinesithérapie na de bevalling

**Informatiebrochure
voor de patiënt**



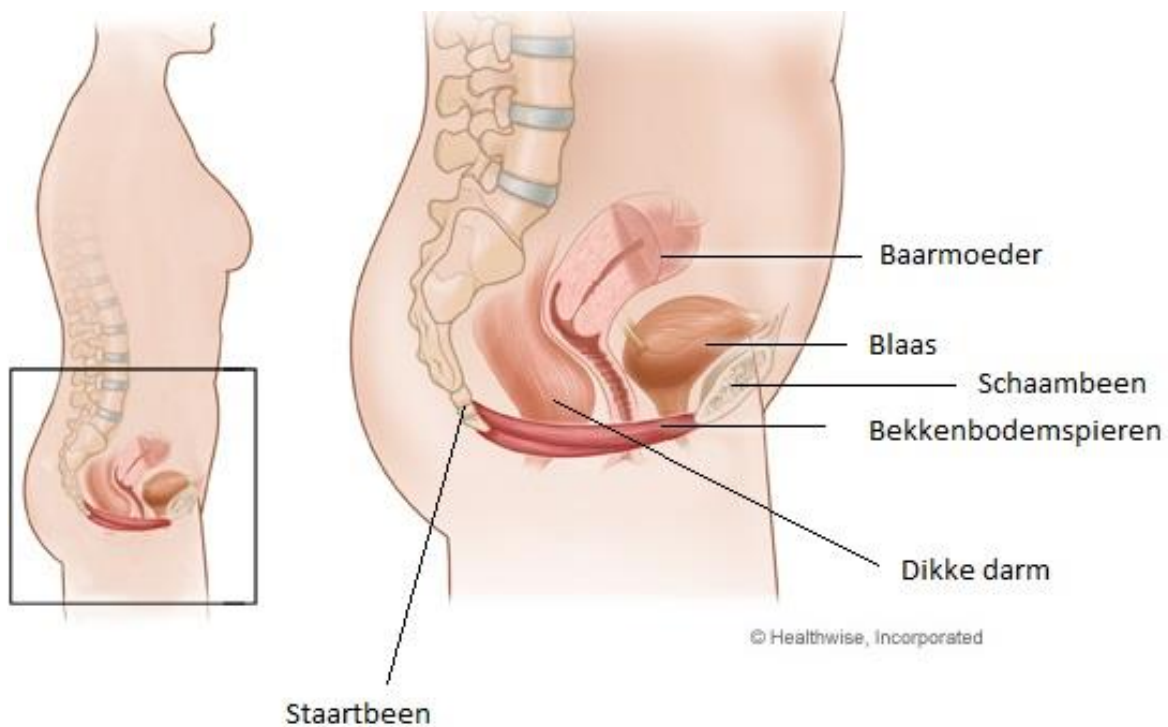
VOORWOORD

Tijdens uw verblijf op de kraamafdeling is het belangrijk om te starten met kinesitherapie. De voornaamste reden voor kinesitherapie na uw bevalling is het aanleren van bekkenbodemspieroefeningen. Het is aan te raden om deze spieren postnataal te trainen aangezien ze maximaal uitgerekt werden tijdens de bevalling. Mogelijks trad er beschadiging op door een scheurtje of knip. Tijdens de zwangerschap verzwakten de bekkenbodemspieren eveneens door bepaalde zwangerschapshormonen en door het gewicht van de foetus. Het is dus ook na een keizersnede belangrijk om de bekkenbodem te trainen.

Daarnaast worden circulatoire oefeningen voor de onderste ledematen aangeleerd. Dit omdat het risico op circulatiestoornissen de eerste 10 dagen na de bevalling verhoogd is.

LIGGING EN FUNCTIE VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN

De bekkenbodemspieren liggen, zoals de naam al zegt, in uw bekkenbodem. Dit is het gebied tussen het staartbeen achteraan, het schaambeent vooraan en de zitknobbels aan de zijkanten. Ze sluiten de buikholte onderaan af en ondersteunen als een rekbare, veerkrachtige en beweeglijke bodem de organen van het bekken: blaas, baarmoeder en darmen. Bij vrouwen lopen de doorgangen van de vagina, urinebuis en endeldarm door deze laag spieren.



Bron: www.myhealth.alberta.ca

DE BEKKENBODEM HEEFT 3 BELANGRIJKE FUNCTIES

Steunfunctie

Ondersteunen van de organen in het bekken om verzakking van darmen, blaas en baarmoeder te voorkomen. Bovendien zorgen de bekkenbodemspieren voor een goede houding. Ze spelen immers een rol bij de stabilisatie van het bekken en de steun van de rug.

Sluitfunctie

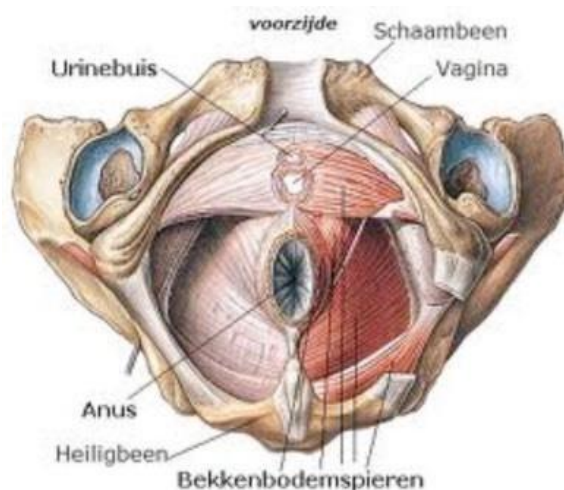
Afsluiten van de urinebuis en de endeldarm om verlies van urine en stoelgang te voorkomen. Dit is zeker van belang bij verhoogde druk: hoesten, niezen, gewichten heffen, ...

Seksuele functie

Bevorderen van de seksuele beleving. Door het bewust aanspannen van de bekkenbodemspieren bij het vrijen kan de vrouw het orgasmevermogen vergroten.

Mogelijke klachten die kunnen optreden bij een verzwakte bekkenbodem

- moeite hebben met ophouden van urine of volledig uitplassen
- last hebben van verstopping of juist ontlasting verliezen
- verzakking van blaas, baarmoeder of darmen
- pijn in de onderbuik
- pijn in de liezen, de benen of laag in de rug
- vermoeidheid



Bron: www.hathayogamijdrecht.nl

OEFENSHEMA VOOR DE BEKKENBODEMSPIEREN

De basis van de bekkenbodemoefeningen is dat u de bekkenbodemspieren aanspant. Dit voelt een beetje zoals wanneer u uw plas ophoudt of een windje tegenhoudt. Vaak is het even zoeken voordat dit lukt. Geef uzelf wat tijd om dit te leren voelen!

Aandachtspunten tijdens deze oefeningen zijn dat uw buik- en bilspieren ontspannen blijven en dat u rustig blijft in- en uitademen. Het is zeker niet de bedoeling om uw adem in te houden.

Hieronder vindt u een standaard oefenprogramma, bestaande uit 5 oefeningen. De oefeningen zijn gerangschikt van makkelijk naar moeilijker. Probeer deze gedurende de eerste weken 1 à 3 maal per dag uit te voeren. Indien u de oefeningen goed onder de knie hebt en de bekkenbodem krachtig genoeg is, kan u afbouwen naar een ratio van 2 à 3 keer per week. Dit is noodzakelijk om de kracht in de bekkenbodem te blijven onderhouden. U kan de oefeningen uitvoeren in ruglig, zit of stand, naargelang uw voorkeur. In stand is het moeilijkste aangezien u tegen de zwaartekracht moet werken. Dit kan dus even duren voor dit lukt.

OEFENING 1

Probeer uw voorste bekkenbodemspieren 5 à 10 keer snel en krachtig samen te trekken, naargelang uw mogelijkheden. Beeld u in dat u uw plas moet ophouden. In het begin kan dit zeer moeilijk zijn. Krachtig wil zeggen zo hard mogelijk MAAR zonder dat u de buikspieren of bilspieren aanspant. Dit wijst er meestal op dat u te krachtig probeert aan te spannen voor uw mogelijkheden op dat moment.

OEFENING 2

Probeer uw voorste bekkenbodemspieren in 3 stapjes aan te spannen, d.w.z. eerst een beetje spanning, dan wat meer, en vervolgens zo maximaal mogelijk aanspannen. Daarna mag u volledig ontspannen. Hierbij kan u zich een lift voorstellen die stopt op 3 verdiepingen. Deze oefening mag u 5 à 10 keer herhalen.

OEFENING 3

Probeer uw voorste bekkenbodemspieren gedurende 5 seconden aangespannen te houden. Herhaal deze oefening 5 à 10 keer.

OEFENING 4

Herhaal bovenstaande oefeningen, maar probeer u nu te focussen op uw achterste bekkenbodemspieren. Dit voelt meer aan alsof u uw stoelgang ophoudt. U kan het onderscheid tussen de voorste en achterste bekkenbodemspieren beter voelen met behulp van bekkenkantelingen. Indien u het bekken naar voor kantelt (holle rug), ligt de focus op de voorste bekkenbodemspieren. Als u het bekken naar achter kantelt (bolle rug), ligt de focus op de achterste bekkenbodemspieren.

OEFENING 5

Probeer uw bekkenbodem op te spannen zoals u een ritssluiting zou sluiten. Dit wil zeggen dat u uw bekkenbodem afzonderlijk middenin (rond uw vagina), dan vooraan (rond uw urinebuis) en vervolgens achteraan (rond uw aars) samentrekt. Denk hierbij ook aan het trucje met de bekkenkanteling. Herhaal deze oefening 5 à 10 keer.

Heeft u de oefeningen al goed onder de knie, dan kan u ze moeilijker maken door het aantal herhalingen op te bouwen naar 15 of 20. Ook kan u bij oefening 3 proberen om 10 seconden aan te houden i.p.v. 5, daarna zelfs 15 of 20 seconden.

Belangrijk is om deze bekkenbodemspieroefeningen te integreren in uw dagelijkse bezigheden. Als u er een gewoonte van maakt, komt de routine vanzelf. Zo kan u de oefeningen doen tijdens het poetsen van uw tanden, op kantoor, aan de pc, in de auto of zelfs tijdens het wandelen. Probeer de bekkenbodem ook telkens bewust op te spannen vooraleer u hoest, niest of gewichten heft.

ALGEMENE RAADGEVINGEN

Na een vaginale bevalling moet u 5 à 6 weken wachten voordat u terug mag sporten. Na een keizersnede is dit 8 weken.

Bouw uw sporthervatting rustig op en luister naar uw lichaam.

Wandelen mag onmiddellijk na de bevalling.

Fietsen zonder weerstand of op een vlakke ondergrond mag van zodra u de druk van het zadel kan verdragen.

Opgelet! Wees bij een keizersnede gedurende 5 à 6 weken voorzichtig met het dragen van gewichten. Best overschrijdt u de 5 kg niet, om een goede genezing van de buikspieren te bewaren en uw rug niet te veel te belasten.

Zware huishoudelijke taken zoals stofzuigen, dweilen en ramen wassen kunnen om dezelfde reden gedurende deze periode best vermeden worden.

Bij het uit bed komen kan u belasting van de buikspieren vermijden door via zijlig recht te komen.

6 weken na een vaginale bevalling of 8 weken na een keizersnede kan u starten met het trainen van uw buikspieren. Deze termijn wordt best gerespecteerd om geen diastase van de buikspieren uit te lokken. Hierbij wijken de rechte buikspieren uit elkaar.

Na 6 of 8 weken kan verdere postnatale kinesitherapie opgestart worden. Vraag hiervoor een voorschrift aan uw huisarts of gynaecoloog.

Probeer ten slotte aandacht te schenken aan uw houding.

- Vaak zal u spontaan een voorovergebogen houding aannemen. Denk maar aan het vooroverbuigen om uw baby uit bed te heffen, de houding bij het verzorgen of dragen van uw baby en tijdens het geven van borstvoeding. Hierdoor zouden nek- en schouderklachten kunnen ontstaan. Dit kan u tegengaan door af en toe uw schouderbladen langs achter naar elkaar toe te duwen en met de schouders cirkels te maken naar achter.
- Het is ook goed om het bekken regelmatig naar achter te kantelen. Dit omdat zich gedurende de zwangerschap meer gewicht vooraan in de buik bevond, wat een vergrote uitholling van de rug en bijbehorende rugklachten kan veroorzaken.

EEN  VOOR ZORG



lid van het E17-ziekenhuisnetwerk



AZ Sint-Elisabeth Zottegem is geaccrediteerd

Godveerdegemstraat 69
9620 Zottegem

TEL: 0032 9 364 81 11
FAX: 0032 9 364 89 00

EMAIL: azstelisabeth.zottegem@sezz.be
WEBSITE: www.sezz.be