

Geboortecentrum/ Fysiotherapie

Oefeningen na bevalling

Algemene informatie

Inleiding

Om het herstel na de bevalling te bevorderen is het goed om oefeningen te doen. Voordat u hier aan begint willen we u op het volgende wijzen:

- Doe de oefeningen rustig en ontspan na iedere oefening.
- Adem tijdens de oefeningen goed door.
- Oefen liever meerdere malen per dag kort, dan eenmaal lang.
- Doe geen oefeningen die pijn doen.
- Oefen niet bij temperatuursverhoging.

De eerste drie dagen

1. **Ademhalingsoefening: buikademhaling**

Rugligging benen gestrekt:

- adem rustig in door uw neus (de buik gaat hierbij omhoog);
- adem rustig uit door uw mond;
- probeer uw buik extra in te trekken;
- herhaal de oefening minimaal 3 keer.

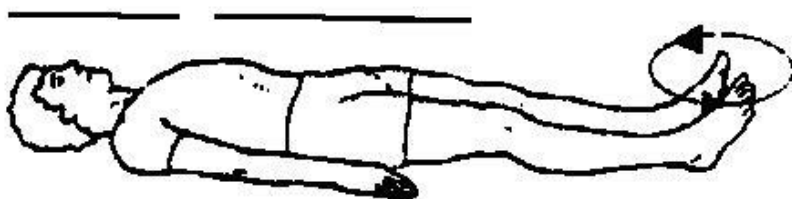


Figuur 1. Ademhalingsoefening buikademhaling

2. **Circulatieoefening**

Rugligging, benen gestrekt en ietsje gespreid:

- beweeg de voeten op en neer (10 keer);
- draai kringetjes met uw voeten (10 keer met de wijzers van klok mee en 10 keer andersom).

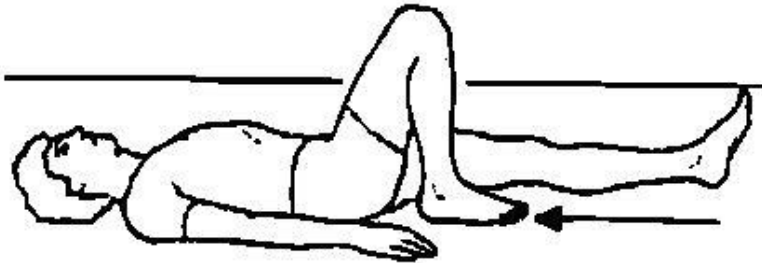


Figuur 2. Circulatieoefening 1

3. **Circulatieoefening**

Rugligging, benen gestrekt:

- buig en strek afwisselend het linker en rechter been in de richting van uw buik;
- herhaal deze oefening 10 keer.



Figuur 3. Circulatieoefening 2

4. **Bekkenbodemoefening**

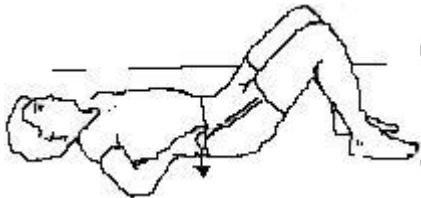
Rugligging, knieën gebogen:

- span de bekkenbodemspieren aan door achtereenvolgens de anus(het achterste deel) en de vagina en blaasuitgang(het voorste deel) in te trekken;
- houd de spanning even vast en ontspan.

5. **Bekkenkanteloefening**

Rugligging, knieën gebogen:

- kantel het bekken door de buik- en bilspieren aan te spannen en de onderrug in de matras te duwen;
- probeer hierbij de buik in te trekken en de bekkenbodem aan te spannen;
- probeer elke keer bij het opstaan uit bed of van een stoel bewust de bekkenbodem- en bilspieren in te trekken.

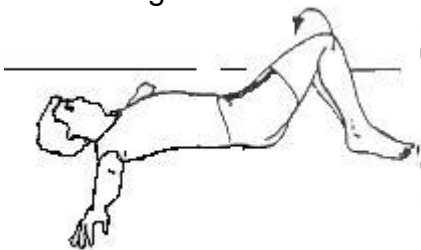


Figuur 4. Bekkenkanteloefening

6. **(Schuine) buikspieroefening**

Rugligging, knieën gebogen:

- houd de knieën goed tegen elkaar en de schouders op het matras;
- houd het onderste deel van uw rug op het matras (bekken kantelen);
- beweeg met beide knieën van links naar rechts en terug. Herhaal deze oefening 10 keer.

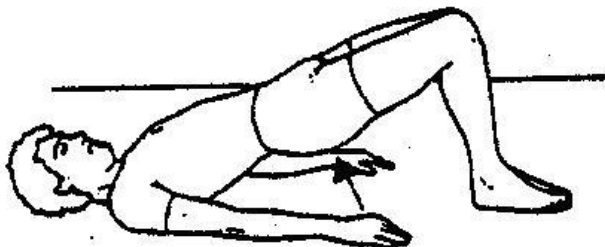


Figuur 5. (Schuine) buikspieroefening 1

7. **Bilspieroefening**

Rugligging, knieën gebogen:

- span de bekkenbodemspieren en kantel het bekken;
- til de billen omhoog van het matras en houd dat 3 tellen vol;
- breng de rug “wervel voor wervel” weer naar het matras;
- herhaal deze oefening 10 keer.



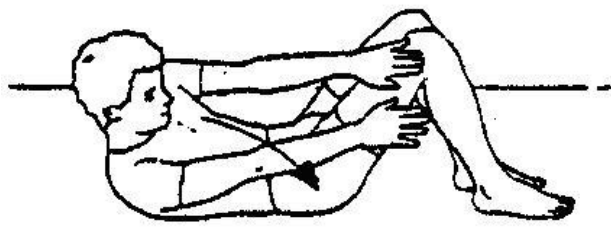
Figuur 6. Bilspieroefening

Vanaf de vierde dag:

8. **(Schuine) buikspieroefening**

Rugligging, knieën gebogen:

- kantel het bekken en span de bekkenbodem aan;
- til het hoofd en de rechterschouder op en probeer met de rechterhand de linkerknie aan te tikken en houd de voeten daarbij op het matras, adem hierbij goed door;
- ga weer liggen en probeer nu met uw linkerhand de rechterknie aan te tikken;
- herhaal deze oefening 5 keer.



Figuur 7. (Schuine) buikspieroefening 2

Adviezen:

- Probeer gedurende de eerste zes weken niet te zwaar te tillen.
- Probeer als u zit, staat of loopt ook eens uw bekkenbodemspieren aan te spannen.
- Probeer deze oefeningen gedurende 6 weken vol te houden.
- Als u wat meer gaat lopen, trek dan goede schoenen aan.
- Probeer als het even mogelijk is overdag een uurtje te rusten.

Fijne kraamtijd en succes met oefenen!

De bekkenbodem

U vindt hier wat algemene informatie over de bekkenbodem en de problemen die kunnen ontstaan voor, tijdens en na de bevalling.

Algemeen

De bekkenbodemspieren hebben grote invloed op de huidige en toekomstige conditie van een vrouw. Bij de bevalling heeft de bekkenbodem het zwaar te verduren en krijgt vaak weinig aandacht in de herstelperiode.

De bouw van bekkenbodem

Deze spierlaag vormt de steunende ondergrond voor de in het bekken liggende organen. In deze spierlaag liggen de kringspieren van de anus, vagina en urinebuis. Eén kringspier loopt om de anus en één om de vagina en urinebuis. De laatste zorgt voor de beheersing van urinelozing en samentrekken van de vagina tegelijk. De spieren van de bekkenbodem lopen rond twee kringspieren en vormen een 8.

Functies van de bekkenbodem

1. Het steunen van de organen in de bekkenholte (blaas, darmen en baarmoeder).
2. Opvangen van druktoename in de bekken- en buikholte (lachen, niezen, hoesten, tillen en persen)
3. Beheersen van de kringspieren in de bekkenbodem:
 - bewust stoppen met plassen;
 - bewust ontspannen bijvoorbeeld bij inwendig onderzoek en de geboorte van het kind.

Klachten in verband met bekkenbodempunctie

Gevolgen van een slappe bekkenbodem kunnen zijn:

1. Druppelsgewijs verliezen van urine (nat worden) bij lachen, niezen, hoesten tillen en/of hardlopen);
2. Het uitzakken van een tampon;
3. Geen gevoel bij gemeenschap;
4. De baarmoeder kan in de vagina zakken.

Bekkenbodemproblemen

Als er na de bevalling geen oefeningen worden gedaan om de spieren sterker te maken, wordt de klacht bij elke volgende zwangerschap een beetje erger en duurt het na de geboorte langer voordat de spieren hersteld zijn. Met het toenemen van de leeftijd en het minder worden van de hormoonfunctie in de menopauze wordt dit verzwakkingsproces versneld. Wat begint als een gebrek aan inzicht of een gebrek aan bewuste beheersing wordt ernstiger door zwakte en beschadiging van de spieren door bevallingen.

Er wordt geschat dat tenminste 50% van alle vrouwen ooit wel eens last heeft van incontinentie en 20% van alle gynaecologische operaties worden uitgevoerd om deze lastige klacht te corrigeren. Maar niet alle gebreken van de bekkenbodem hebben iets te maken met schade ten gevolge van een bevalling en niet elke bevalling heeft gebreken van de bekkenbodem tot gevolg.

De bekkenbodem tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap veroorzaakt het toenemende gewicht van de baarmoeder een voortdurende toenemende belasting van de bekkenbodem. Ook door hormonale inwerking worden de spieren slapper. Hierdoor kun je druppelsgewijs tijdens bijvoorbeeld hoesten, lachen, tillen en niezen urine verliezen. Tevens kan door toegenomen druk en weinig gebruik van de bekkenbodem het bloed zich ophopen in het perineum en kunnen er aambeien ontstaan.

Goede redenen om met oefenen tijdens de zwangerschap te beginnen. Persen bij ontlasting veroorzaakt ook een druktoename op de bekkenbodem. Probeer tijdens het persen op het toilet de bekkenbodem te ontspannen, de druk te vergroten door de buikspieren in te trekken en tegelijk te ademen.

De bekkenbodem tijdens de geboorte

Tijdens de geboorte moet de bekkenbodem volledig ontspannen zijn. Hij wordt zeer sterk gerekt wat mogelijk wordt gemaakt onder invloed van hormonen. De grootste spanning treedt op rond de opening van de vagina. Als de rek te groot wordt en er een kans op inscheuren is probeert men dit te voorkomen door in te knippen. Dit knippen is in Nederland zeker geen regel.

De bekkenbodem na de bevalling

De uitgang van de vagina wordt bij de geboorte van het kind enorm uitgerekt, of er nu wel of niet wordt ingeknipt. De spieren kunnen beurs en gezwollen zijn en het hele gebied is gevoelig voor druk van dijen of billen en voor spanning ten gevolge van hoesten, niezen, lachen en dergelijke.

In het begin is spannen van de bekkenbodem en ophouden van urine erg moeilijk en kan soms ontmoedigend zijn. Echter de vaginale kringspier herstelt snel. Door oefening wordt de spier aangemoedigd zijn ondersteunende rol weer op te nemen. Dit geeft verlichting van “dat nare gevoel daar beneden”, of het gevoel “dat alles eruit valt”.

Het vermindert ook aanzienlijk de kans op bekkenklachten in de toekomst. De eerste paar dagen, tot de spieren hun veerkracht terug hebben, moet je elke keer dat je uit je bed of van de stoel opstaat, bewust de billen en kringspieren aanspannen. Hierdoor wordt een te grote spanning en een daarmee gepaard gaand onaangenaam gevoel van “uitzakken” als je gaat zitten voorkomen.

Als je geen oefeningen doet zullen je spieren uitgerekt blijven en verder verzwakken als je weer met allerlei activiteiten begint. Aangezien de functie van je spieren afneemt als ze niet gebruikt worden, zal het latere herstel meer tijd en inspanning vergen.

Na een keizersnede is de bekkenbodem natuurlijk niet zo uitgerekt als na een vaginale bevalling. Echter de verslapping van de bekkenbodemspieren die tijdens de zwangerschap is ontstaan is nu niet opeens hersteld. Daarom is het ook na een keizersnede heel verstandig om de bekkenbodemspieren te oefenen, zeker als je tijdens je zwangerschap al problemen met urineverlies had.

Leren oefenen

Het is beter kort en vaak te oefenen dan een keer lang en krachtig. Probeer eerst liggend te oefenen. Gaat dit niet dan maak je het makkelijk door kussens onder je billen te leggen. In staande houding oefenen is het moeilijkst.

Bij het oefenen worden vaak fouten gemaakt, zoals:

- adem inhouden tijdens oefenen;

- buik- en bilspieren aanspannen in plaats van bekkenbodern;
- knieën tegen elkaar bij de oefeningen.

Het is belangrijk dat je goed voelt dat je van binnen spant. De benen een eindje uit elkaar zetten of je nu zittend, staand of gehurkt oefent.

Algemene oefeningen

1. Aanspannen en ontspannen

Liggend op je rug, zij of buik. Trek bekkenbodern in en concentreer je op de voorste kringspier. Probeer een paar seconden te spannen en dan geheel te ontspannen. Later ook in andere houdingen: zittend, staand, gehurkt.

2. Liftoefening

Stel je voor dat je in een lift zit. Naarmate de lift je van verdieping tot verdieping steeds hoger brengt, trek je de bekkenbodern steeds meer aan. Als je niet meer kunt ga je met de lift naar beneden. Je ontspant je bekkenbodern dan in etappes.

Het aanspannen van de bekkenbodern merk je alleen zelf
Niemand ziet het als je oefent. Je kunt dit dus overal en vaak doen. Benut ongebruikte momenten! Bijvoorbeeld tijdens koken, tv kijken, voor het stoplicht enzovoort. Doe dit je leven lang.

Controle

Als je niet zeker weet of je je bekkenbodern aanspant kun je het volgende doen. Concentreer je op de bekkenbodern. Houd je handpalm voor de mond en blaas flink op je hand. Je voelt dan dat je de bekkenbodern als het ware naar beneden duwt. Vervolgens krachtig aan je hand zuigen. Nu voel je dat je de bekkenbodern optrekt en dus aanspant.

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: www.viecuri.nl

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22