



AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



**Postpartumoefeningen
na een vaginale bevalling**

De afbeeldingen in deze brochure werden gegenereerd met behulp van generatieve artificiële intelligentie (AI) en dienen uitsluitend ter illustratie.

Inhoud

1. Core stability.....	4
2. Bekkenbodemspieren.....	6
3. Tips & Tricks.....	8
4. Contactgegevens bij vragen.....	9
5. Persoonlijke notities.....	9

Oefenen na de bevalling is belangrijk om je algemeen herstel te verbeteren. De oefeningen in deze folder dienen om de eerste 6 tot 8 weken zelf thuis te doen. Na deze periode, en na controle bij de gynaecoloog, raden we je sterk aan om naar een kinesist en/of bekkenbodemtherapeut bij jou in de buurt te gaan om aan het tweede deel van je genezingsproces te beginnen.

Een volledig fysiek herstel kan 6 tot 12 maanden duren. Iedere bevalling is anders en iedereen herstelt in zijn eigen tempo. Laat je dus zeker niet ontmoedigen en geef jezelf en je lichaam de tijd.

Hou er altijd rekening mee dat oefeningen uitdagend mogen zijn, maar niet pijnlijk!

1. Core stability

Tijdens een zwangerschap groeien de buikspieren mee met de buik. Hierdoor kunnen de linker- en rechterhelft van de rechte buikspier wat verder uit elkaar komen te liggen. Het bindweefsel tussen deze spieren wordt dunner en rekt uit. Dit noemen we een diastase en is een normaal gevolg van een zwangerschap. Het komt voor bij veel vrouwen.

Na de bevalling herstelt het bindweefsel geleidelijk, maar in het begin is dit weefsel nog zwak en moet je hier extra aandacht voor hebben. Het is erg belangrijk om je diepe buikspieren hierbij te leren aanspannen. In de eerste fase van je herstel doe je dit als volgt:

- Diepe buikspieren aanspannen in verschillende houdingen: ruglig, zit, stand, handen-knieënstand
 - » Inademen: ontspannen, buik bol maken
 - » Uitademen: enkel de navel een beetje intrekken (niet de hele buik), alsof je een broek moet dichtkrijgen die een maatje te klein is.

Verder kan je volgende oefeningen doen om je rug te soepel te maken/houden en je buik- en bilspieren op te trainen.

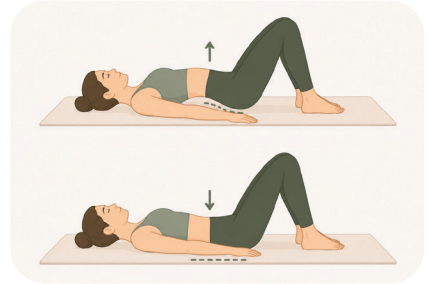
Knieën kantelen

Lig ontspannen op je rug met je knieën opgetrokken en span je buikspieren aan. Blijf rustig ademen terwijl je je benen van links naar rechts beweegt. Zorg ervoor dat je benen bij elkaar blijven en dat je je bekken stil houdt.

Bekkenkanteling

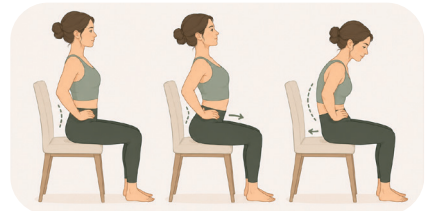
In ruglig

- Begin altijd in ontspannen ruglig. Langzaam kan je dit uitbreiden in zithouding en op handen en knieën.
- Zet je voeten plat op de grond.
- Kantel je bekken naar achter, alsof je je rug in de matras wil duwen.
- Hou dit 3 seconden aan en kom langzaam terug.
- Herhaal dit tien keer.



In zithouding

- Maak je groot, doe je borst vooruit en maak een rechte rug.
- Zak nadien weer door en maak een bolle rug.



Op handen en knieën

- Ga op je handen en knieën zitten in een ontspannen houding.
- Wissel zacht tussen een holle rug- en bolle rughouding.



Bridging

- Kantel je bekken en adem diep in.
- Adem uit, til je bekken op en maak een brug.
- Hou dit 3 seconden aan. Bouw dit stapsgewijs op (5 » 8 » 10 seconden).
- Let op je houding! Zorg ervoor dat je je rug recht houdt en niet holt.



Clam shells

- Begin in zijlig. Hou je schouders, heupen en voeten op één lijn, en je knieën gebogen.
- Hef je bovenste knie op, de voeten blijven samen.
- Let op dat je bekken niet naar achter kantelt, blijf op één lijn liggen.
- Laat nadien je been traag weer zakken.
- Begin met vijf herhalingen langs elke zijde en bouw dit langzaam op.



2. Bekkenbodemspieren

De bekkenbodem bestaat uit heel wat spieren. Samen zorgen zij voor het ondersteunen van de bekkenorganen, het ophouden van plas, stoelgang of een windje en spelen ze een rol tijdens de geslachtsgemeenschap.

Door een zwangerschap en bevalling wordt de bekkenbodem zwaar belast. Deze spieren trainen, is dan ook zeer belangrijk om geen verdere klachten te ontwikkelen. Hierbij houden we rekening met het correct opspannen en ontspannen van deze spieren.

Opspannen bekkenbodem

- Beeld je in dat je een tampon dieper naar binnen trekt en maak een sluitende en liftende beweging. Je spant nu je bekkenbodem op.
- Doe dit in combinatie met buikademhaling:
 - » Zet je in een ontspannen houding (bijvoorbeeld ruglig of zit).
 - » Adem in: maak je buik bol en laat je bekkenbodemspieren los.
 - » Adem uit: breng je buik weer naar beneden en span de bekkenbodem op.
- Kort en krachtig opspannen: opbouwen 3 » 5 » 8 » 10 » ... herhalingen
- Lang aangespannen houden: opbouwen 3 » 5 » 10 » ... seconden

Neem na het opspannen weer de tijd om volledig te ontspannen!

Ontspannen bekkenbodem

Vlinderhouding

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen.
- Laat je knieën ontspannen openvallen, met je voetzolen tegen elkaar. Ondersteun je knieën eventueel met een kussen.
- Blijf goed doorademen met een buikademhaling en probeer hierbij je bekkenbodem te ontspannen.
- Hou dit minstens 1 minuut aan en herhaal dit vijf keer per dag.



Happy Baby

- Ga op je rug liggen.
- Neem je voetzolen vast met je benen open.
- Blijf goed doorademen met een buikademhaling en probeer hierbij je bekkenbodem te ontspannen.
- Hou dit minstens 1 minuut aan en herhaal dit vijf keer per dag.



Child pose

- Ga op je knieën zitten met je voeten bij elkaar en je knieën iets geopend.
- Rijk met je armen zo ver mogelijk voorwaarts.
- Laat je hoofd ontspannen hangen tussen je armen.
- Blijf goed doorademen met een buikademhaling en probeer hierbij je bekkenbodem te ontspannen.
- Hou dit minstens 1 minuut aan en herhaal dit vijf keer per dag.



3. Tips & Tricks

Heffen en tillen

Wanneer je een voorwerp optilt, zak dan eerst door je knieën en houd je rug recht. Adem uit terwijl je het gewicht optilt en weer rechtkomt. Zo beperk je de druk in je buikholte en op de bekkenbodem.

Hygiëne- en toilettips

- Zet je voeten plat op de grond en laat je broek zakken tot op je enkels. Pers niet om te plassen, maar ontspan en neem hiervoor rustig de tijd. Alleen zo kan de bekkenbodem goed ontspannen om voldoende leeg te kunnen plassen.
- Last van constipatie?
 - » Zorg voor voldoende beweging, eet voldoende vezels en drink minstens 1,5 tot 2 liter water per dag.
 - » Zet een opstapje onder je voeten, zodat je knieën iets boven je heupen staan bij het maken van stoelgang.
- We raden aan om de eerste weken na de bevalling enkel te douchen. Vermijd baden, zwemmen en saunabezoeken gedurende de eerste zes weken.



Algemene houding

- Neem een goed ondersteunde en comfortabele houding aan bij voedingen en zet je verzorgingstafel op een goede hoogte. Doe dit om nek- en rugklachten te vermijden. Ervaar je hierbij klachten? Dan kan je nog voor de controle bij je gynaecoloog een kinesist contacteren.
- Spaar je buikspieren, zeker als je een uitgesproken diastase hebt. De buikspieren zijn na de bevalling nog niet teruggekeerd naar hun oorspronkelijke positie. Kom liever uit bed door eerst op je zij te rollen, alvorens je je rechtop duwt. Blijf rustig ademen terwijl je activiteiten doet en hou je adem niet in bij het dragen van lasten.

4. Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan de **dienst kinesithérapie** contacteren op het nummer 03 380 20 57.

Neem ook zeker een kijkje op onze website www.azvoorkempen.be.
Je vindt er o.a. meer praktische informatie terug. Ook voor financiële
informatie kan je hier terecht.

5. Persoonlijke notities

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

This image shows a full page of a document template. It consists of approximately 30 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for handwriting or typing. The background is plain white, and there are no margins, headers, or footers visible.

