



Hoofdkantoor Enschede
Oldenzaalsestraat 141
7514 DR Enschede

Locatie Trifora
Kotkampweg 65
7531 AS Enschede

www.pro-f.nl

Locatie ClubFit
Parkweg 159 - 161
7545 MV Enschede

Locatie Vondersweijde
Ada Kokstraat 20
7572 EA Oldenzaal
Tel: 053 - 851 06 94

Adviezen en oefeningen in het kraambed

Na het bevallen breekt de kraamtijd aan; het ontszwangeren en herstellen kan dan beginnen. Een bevalling is een ingrijpende gebeurtenis, waar ook tijd voor nodig is om weer van bij te komen. De kraamtijd is dan ook bedoeld om uit te rusten, weer aan te sterken, een ritme op te bouwen met je baby en gezin en langzaam aan het dagelijkse leven weer op te pakken. In deze periode kan je merken dat je lichaam misschien nog niet functioneert zoals je voor je zwangerschap gewend was.

Met de oefeningen, die hier beschreven zijn, kun je weer beginnen zodra je voelt dat je eraan toe bent. Dit kan per persoon verschillen! Ook na een keizersnede kun je deze oefeningen gaan doen. De oefeningen zijn bedoeld voor je kraamperiode. Oefen als je rustig ligt of zit en zorg dat je je goed kunt concentreren.

Ontspannen houdingen

In lighouding: Leg je benen niet gestrekt, maar leg een kussen onder je knieën en laat je benen ontspannen wat naar buiten vallen.

In zithouding: De knieën niet tegen elkaar aan duwen en de benen weer ontspannen wat naar buiten laten draaien.

In zijlighouding: Benen licht gebogen en een kussentje tussen de knieën en evt enkels. Let erop dat je billen ontspannen en niet samengeknepen zijn.

Bij het persen tijdens je bevalling komt er druk te staan op de bekkenbodemspieren en de zenuwen die daar langslopen (bv van de plasbuis, de blaas en de darmen). Hierdoor kan er na de bevalling tijdelijk een veranderd gevoel zijn in het bekkenbodemgebied, waardoor het niet goed lukt het signaal te herkennen van een volle blaas of volle darmen. Ook worden de bekkenbodemspieren wat uitgerekt, waardoor ze vlak na de bevalling soms moeilijker de plasbuis en de anus kunnen afsluiten, wat soms klachten kan geven van urineverlies, verlies van windjes of zelfs wat van ontlasting. Ook pijnklachten kunnen een verandering geven in het functioneren van de bekkenbodemspieren. Deze klachten zijn vrijwel altijd tijdelijk!



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE

Door al in het kraambed te beginnen met oefeningen en het toepassen van adviezen, kun je het herstel en functioneren van de bekkenbodempositief beïnvloeden en klachten voorkomen of verminderen. Oefen in het begin niet alles achter elkaar, maar doe dit afwisselend wat betreft volgorde en tijdstip: de buikspieren en bekkenbodemspieren zijn wat verslapt en hebben nog niet het oude uithoudingsvermogen. Teveel oefenen zou dan juist de regio forceren. Veel van deze oefeningen kunnen ook tijdens het voeden van de baby gedaan worden, zo ontstaan er meteen vaste oefenmomenten.

Buikademhaling

Het is belangrijk om goed náár je buik te ademen. Op die manier leer je weer voelen en word je weer vertrouwd met je buik. Een rustige buikademhaling zorgt dat er ruimte gecreëerd wordt in de buik, zodat de darmen beter kunnen functioneren. Ook zorgt een goede buikademhaling voor een verbetering van de doorbloeding in het buik- en bekkenbodengebied. Dit kan het genezingsproces helpen versnellen. Door een rustige buikademhaling lukt het vaak ook beter om de bekkenbodemspieren te ontspannen.

Buikspieren

De lage/diepe buikspieren (tussen de navel en het schaambeentje in) zijn belangrijk voor stabiliteit van het bekken en het functioneren van de bekkenbodem. Door de zwangerschap worden ze gerekt en hebben ze minder uithoudingsvermogen gekregen, waardoor ze weer getraind moeten worden.

In het kraambed moet je absoluut nog geen zware oefeningen voor de buikspieren doen, zoals sit-ups, maar het oefenen van de lage buikspieren mag wel en is ook juist belangrijk om weer goed te gaan beheersen voordat je verder gaat met andere oefeningen. Schuine buikspieren hebben ook een verstevigende functie van het bekken en mogen ook gedaan worden.

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren liggen onder in het lichaam. Deze spiergroep ondersteunt de blaas, de baarmoeder en de darmen. De bekkenbodemspieren hebben openingen voor deze buikorganen: urineleider, vagina en anus. De functie van de bekkenbodemspieren bestaat uit het bewust kunnen aanspannen (openingen sluiten) en ontspannen (openingen slap laten zoals bij ontlasten en plassen). Het is belangrijk om de bekkenbodemspieren weer te leren voelen en beheersen. Oefen de bekkenbodemspieren in het begin een aantal maal per dag.

Waarom zijn goed functionerende bekkenbodemspieren belangrijk?

- Bij te slappe bekkenbodemspieren kunnen klachten ontstaan als urineverlies of verzakkingsklachten.
- Steeds te krachtig aanspannen van de bekkenbodemspieren kan leiden tot obstipatie, moeite met goed uitplassen, waardoor er kans is op urineverlies of blaasontsteking en klachten bij het vrijen.
- Een verkeerde timing of coördinatie van de bekkenbodemspieren kan eveneens klachten geven



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE

In het kraambed

Bewust worden van de buikademhaling

- Een buikademhaling is er in rust, zoals bij liggen of ontspannen zitten.
- De buik beweegt uit zichzelf mee met de in- en uitademing.
- Inademen: de buik wordt bol en zet een beetje uit.
- Uitademen: de buik veert weer terug en de buik wordt platter.
- Om hiervan bewust te worden kun je je handen op de lage buik leggen. (dit is tussen de navel en het schaambeen) en de beweging van je buik voelen.
- Voel onder je handen de buik bol worden bij de inademing.
- Niet forceren! Alleen maar voelen en bewust worden van de buikademhaling.



- Probeer eerst de buikademhaling bewust te voelen. Het oefenen kan in lig of in zit.
- Inademen: ontspannen. De buik zet vanzelf wat uit en wordt voller.
- Op de uitademing beweegt de lage buik vanzelf omlaag, de buik wordt platter.
- Probeer nu bewust tijdens de uitademing de lage buik in te trekken, bijvoorbeeld door te proberen je navel 'naar binnen' te trekken. Houdt dit drie seconden vast en herhaal het vijf keer.

Schuine buikspieren

- Lig op de zij en laat de slappe buik opzij vallen.
- Trek met de vinger van de bovenliggende arm de navel naar het midden van de buik en adem in.



- Laat de navel langzaam los, het liefst op de uitademing. Probeer de navel met je schuine buikspieren in het midden te houden. Houdt drie seconden vast en herhaal dit vijf keer.
- Ook herhalen op de andere zijde.

Bekkenbodemoefeningen

- Probeer eerst de buikademhaling goed te voelen. Oefen in lig of zit.
- Houdt de billen ontspannen (niet samengeknepen). Laat de benen ontspannen iets naar buiten vallen. Blijf zo rustig liggen en concentreer je op jezelf.
- Zucht eens diep door, voel of je een rustige buikademhaling hebt.
- Verleg je aandacht naar je onderkant, je bekkenbodem.
- Bij inademing lijkt je bekkenbodem wat naar beneden te zakken.
- (eventueel als je dit niet voelt kun je heel bewust naar je bekkenbodem aanspannen bij inademing om wat tegendruk te voelen.)
- Bij uitademing kun je heel licht de anus en vagina intrekken dus iets aanspannen.
- Als het moeilijk is gelijktijdig op de ademhaling te letten, kun je de anus en vagina heel licht intrekken en dan weer bewust loslaten, zonder bewust in of uit te ademen.

Na vier tot zes weken

Schuine buikspieren

- Lig op de rug met gebogen knieën. Kom met hoofd en één schouder los van de grond in een draaibeweging richting de tegenovergestelde knie. Probeer deze beweging tijdens een uitademhaling te doen. Houdt vijf seconden vast en herhaal dit vijf keer. De knieën blijven uit elkaar.
- Hetzelfde doen met de andere schouder.
- Vergeet niet eerst je bekken te kantelen (onderrug plat tegen de grond) zodat je spanning voelt in je lage buikspieren!!



- Let op! Het doel is niet om perse de knie te raken, bouw deze oefening rustig op. In het begin is het al voldoende als de schouder alleen loskomt van de grond en zo kun je de beweging steeds groter maken.

Lage Buikspieren



- Leg beide handen in het holletje van je onderrug. Kantel je bekken achterover zodat je voelt dat je je handen tegen de grond drukt en de onderrug recht maakt. Til hierbij **niet** de billen op! Bij deze beweging voel je spanning onder de navel: de lage buikspieren.

Bekkenbodem: Uithoudingsvermogen verbeteren

- Deze oefeningen zijn bedoeld wanneer de voorgaande oefeningen al een tijdje goed gaan. De uitgangshouding kan lig of zit zijn. Begin eerst weer met de buikademhaling.
- Verbeteren uithoudingsvermogen.
- Probeer de bekkenbodem licht in te trekken en als het lukt op de uitademing. Houdt de spanning vijf seconden vast en laat bewust los. Herhaal dit vijf keer.
- Maak dit moeilijker door alleen de anus in te trekken.
- Daarna alleen de vagina (en automatisch de plasbuis) proberen in te trekken.

- Als het moeilijk is het verschil te voelen tussen de voorkant (vagina) en achterkant (anus) kan het helpen om te gaan zitten. Bij naar voren zitten (toilethouding plassen) is de vagina gemakkelijker aan te spannen. Bij een wat bollere rug (toilethouding ontlasting) is het vaak gemakkelijker de anus aan te spannen. De lage buik gaat automatisch licht mee aanspannen bij activiteit van de bekkenbodem en omgekeerd.
- Probeer de bekkenbodemspieren krachtig in te trekken gedurende één seconde. Herhaal dit vijf keer.
- Daarna alleen de anus.
- en dan alleen de vagina (met plasbuis).



Succes met de oefeningen en veel geluk en gezondheid gewenst voor jullie toekomst als gezin!



IEDEREEN ZIJN EIGEN TOPPRESTATIE