

Na de bevalling

De behandeling

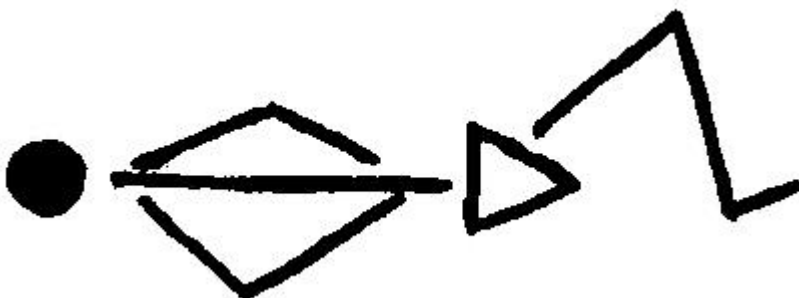
Na de bevalling begint een bijzondere en drukke periode. Er moet aan veel worden gedacht. Daarbij is het ook belangrijk om op uw eigen lichaam te letten. Op deze pagina vindt u oefeningen en praktische adviezen voor de eerste periode na de bevalling.

Het doel van de oefeningen

Tijdens de zwangerschap zijn veel spieren opgerekt. Ook is het steunweefsel verslapt onder invloed van hormonen. Vooral de bekkenbodemspieren en de buikspieren hebben het zwaar te verduren gehad. Uiteindelijk moeten de spieren weer in hun oude vorm en conditie komen. Het doel van onderstaande oefeningen is om u weer te laten voelen hoe de spieren zich aan- en ontspannen. Het accent zal liggen op een goede manier van bewegen tijdens uw dagelijkse bezigheden.

Algemene adviezen

- Het herstel van de bekkenbodem duurt vijf tot acht weken en het herstel van de buikspieren enkele maanden. In deze herstelperiode moet u zich aanpassen door niet te lang te staan, lopen en/of zitten en niet te zwaar te tillen. Neem regelmatig rustpauzes door te gaan liggen, bijvoorbeeld door te rusten als uw baby slaapt. U kunt beter een aantal malen kort uit bed komen dan één keer een lange periode. Zorg voor veel afwisseling in uw dagelijkse bezigheden en zoek evenwicht tussen rust en inspanning.
- Oefen de buik- en bekkenbodemspieren vaak en kortdurend. Denk hierbij aan 'baby-buik-bekkenbodem': op momenten dat u met de baby samen bent, spant u uw buik- en bekkenbodemspieren aan. Zo voorkomt u dat u aan het einde van de dag helemaal niet heeft geoefend.
- Als u in bed ligt kunt u het beste op uw zij draaien door één been te buigen en over het gestrekte been te rollen. Zet af door de voet van het gebogen been in het bed te duwen. Via deze zijligging kunt u dan gaan zitten (zie onderstaande afbeelding).



Als u twijfelt of een oefening goed voor u is, is het aan te raden om met een deskundige

(gynaecoloog, verloskundige, fysiotherapeut) te overleggen.

Als u weer thuis bent, is het raadzaam om de postnatale gymnastiek via de thuiszorg te volgen. Daar krijgt u vervolgoefeningen en houdings- en bewegingsadviezen.

Oefeningen

Bekkenbodemspieren

Ga op uw rug liggen met opgetrokken benen. Probeer de bekkenbodemspieren aan te spannen; trek de anus in alsof u 'een windje' moet ophouden. Span de spieren kort aan en ontspan ze daarna.

Herhaal dit tien keer.

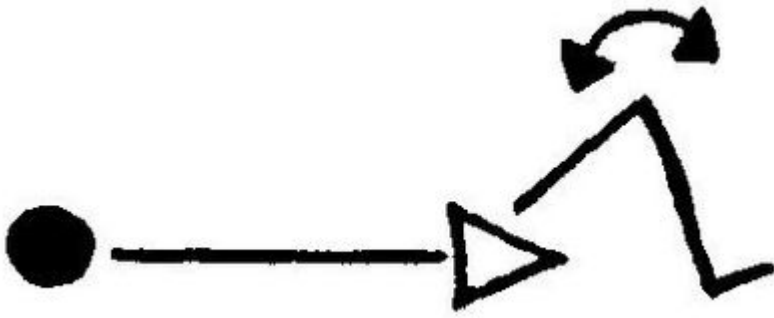


- Deze oefening geeft een betere doorbloeding van de bekkenbodem. Hierdoor geneest de wond sneller, heeft u minder pijn, komt het spiergevoel van de bekkenbodem eerder terug en zullen de bekkenbodemspieren zich sneller herstellen. Het is zeer belangrijk om de bekkenbodem zo snel mogelijk weer bij alles te gaan betrekken, om klachten op langere termijn te voorkomen.
- Als het aanspannen pijnlijk is, probeer de oefening dan eens in andere houdingen (bijvoorbeeld in zijligging, zit of kruiphouding) of probeer de urine een paar tellen op te houden voordat u gaat plassen (géén stippeltjes plassen).

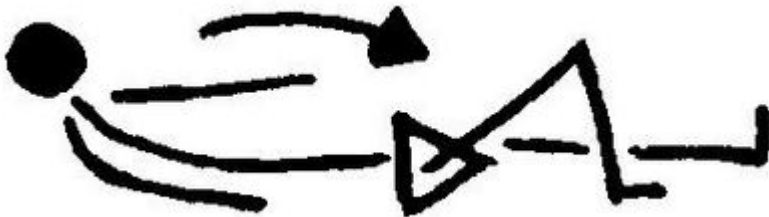
Dwarse buikspieren

Ga op uw rug liggen met opgetrokken benen. Leg een hand vlak boven uw schaambeent, de andere hand erboven tegenaan. Trek de buik onder uw onderste hand in, zonder dat er beweging in de rug plaatsvindt ('navel intrekken'). Houd dit drie tellen vast. Herhaal dit 10 keer. Let op: dit is een hele kleine beweging. Probeer het ook eens in de zijligging of in kruiphouding ('navel intrekken' zonder dat de rug beweegt).

Schuine buikspieren



Ga op uw rug liggen met opgetrokken benen. Draai beide benen afwisselend een beetje naar links en rechts. *Herhaal dit tien keer.*



Ga op uw rug liggen met uw rechterbeen opgetrokken. Til uw hoofd en linkerarm op. Tik met de linkerhand de rechterknie aan. *Herhaal dit tien keer.* Daarna wisselen van kant.

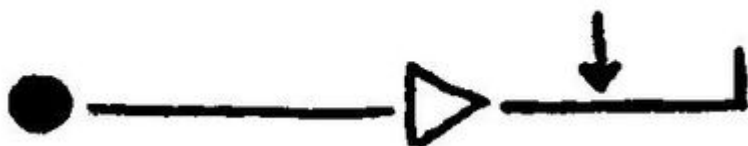
Rechte buikspieren

Het heeft geen zin om de eerste weken na de bevalling de kracht van de rechte buikspieren te trainen. De rechte buikspieren worden alleen in functionele zin geoefend, doordat de buik wordt ingetrokken tijdens het zitten, staan en lopen.

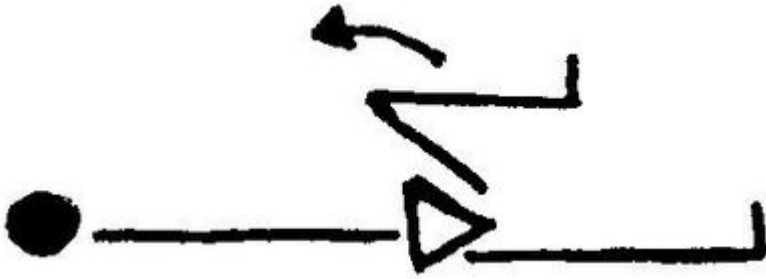
Bevordering doorbloeding benen



Deze oefeningen zijn vooral bedoeld voor als u nog in het kraambed ligt. Ga op uw rug liggen met gestrekte benen. Beweeg de voeten op en neer en draai rondjes. *Herhaal dit tien keer.*



Duw afwisselend de linker- en rechterknie in bed. Houd dit tien tellen vast. Gaat dit heel goed, dan mag u uw been een klein stukje van het bed optillen (met ingetrokken navel). *Herhaal dit tien keer.*



Trek de knieën één voor één op naar de borst. *Herhaal dit tien keer.*

Adviezen voor een goed toiletgedrag

Veel mensen gunnen zich niet de tijd om rustig naar het toilet te gaan. Verkeerd zitten, niet goed uitplassen en/of persen bij het plassen komen vaak voor. Hieronder volgt een aantal adviezen om problemen, zoals blaasontsteking en vaak naar het toilet gaan, te voorkomen:

Voor het plassen geldt:

- Neem de tijd om rustig naar het toilet te gaan. De blaas is te vergelijken met een bolle fles, gevuld met water: als u deze op z'n kop houdt, duurt het even voordat hij leeg is.
- Ga goed op het toilet zitten: rechtop en niet onderuit gezakt. Zo maakt de plasbuis geen knik en loopt de urine er gemakkelijk uit.
- Ontspan uw bekkenbodemspieren. De plasreflex begint namelijk met het ontspannen van de bekkenbodemspieren.
- Pers niet mee.
- Plas in één keer uit; onderbreek uw urinestraal niet. Als u de urinestraal een aantal keer onderbreekt, bestaat de kans dat er urine in de blaas achterblijft. Dit geeft een verhoogd risico op blaasontsteking.
- Als u klaar bent met plassen, trekt u uw bekkenbodemspieren in. Dit is bedoeld om nadruppelen te voorkomen. In het begin moet u dat bewust doen, maar na een paar maanden wordt het een automatisme.

Voor de ontlasting geldt:

Drink minimaal 1,5 liter vocht per dag en eet vezelrijk voedsel (zoals bruin brood en groenten). Als u aandrang heeft, kunt u het beste direct naar het toilet gaan. Houd het dus niet op. U kunt op het toilet het beste iets onderuitgezakt (met een bolle rug) zitten. Pers niet te hard mee. Adem tijdens het persen uit.

Contact

Als u na het lezen van de informatie op deze pagina nog vragen heeft, dan kunt u contact

opnemen met de afdeling Fysiotherapie van Rivas Zorggroep, locatie Beatrixziekenhuis. Het telefoonnummer is (0183) 64 43 92.