
Een suggestie om de oefeningen in te passen in je dagschema:

Door de voedingen van de baby wordt je verplicht om een duidelijk structuur aan de dag te leggen. Het is makkelijker om een routine te creëren wanneer je de oefeningen hiermee combineert. Bijvoorbeeld elke keer wanneer je wacht op een boertje van de baby doe je afwisselend 5 oefeningen op kracht en 5 oefeningen op uithouding.

Wanneer je dit 6 keer herhaalt op één dag, dan kom je aan het gewenste aantal.

Aandachtspunten

- Doe geen bekkenbodemspieroefeningen tijdens het plassen. Dit kan leiden tot een blaasontsteking.
- Voorkom de eerste weken zwaar tillen. Wanneer je toch de baby en maxi-cosi van de grond moet tillen, probeer dan éérst de bekkenbodem aan te spannen.
- Dit geldt ook bij hoesten en niezen.
- Vermijd de "sit-up"-beweging in het dagelijkse leven door zoals tijdens de zwangere periode via zijlig recht te staan of te gaan liggen.
- Wissel beweging af met regelmatig even te gaan liggen
- Drink voldoende en eet vezelrijk om harde stoelgang te voorkomen.
- Probeer op de wc de bekkenbodemspieren goed te ontspannen door de voeten plat op de grond te plaatsen. Pers nooit om te plassen.

Postnatale kinesitherapie

Na 6 weken kan je starten met postnatale kinesithera-
pie. In deze sessies gaat men aan de hand van nieuwe
en opbouwende oefeningen de bekkendbodem samen
met het spierkorset verstevigen. Wanneer de
bekkenbodem stevig genoeg is kan sporten gradueel
worden opgebouwd.

**Afspraken voor postnatale kine in het ziekenhuis
kunnen gemaakt worden op : 016 20 98 42.**

Je kan ook beroep doen op een gespecialiseerd kine-
sist in jouw buurt.

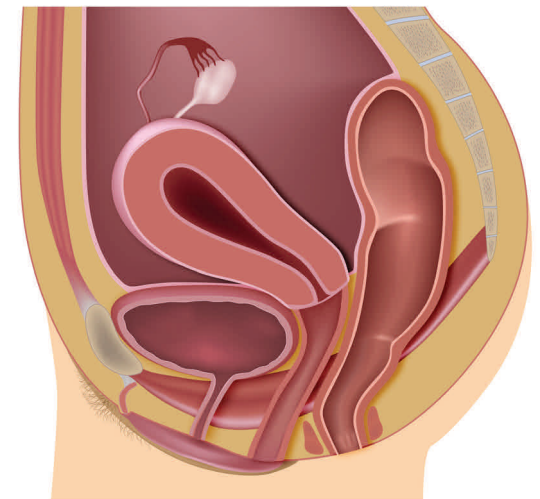
Deze vind je op www.vrouw-en-kine.be

Regionaal Ziekenhuis
Heilig Hart Leuven
Naamsestraat 105
3000 Leuven



Versie 1.0 juli 2016

De bekkenbodem na zwangerschap en bevalling

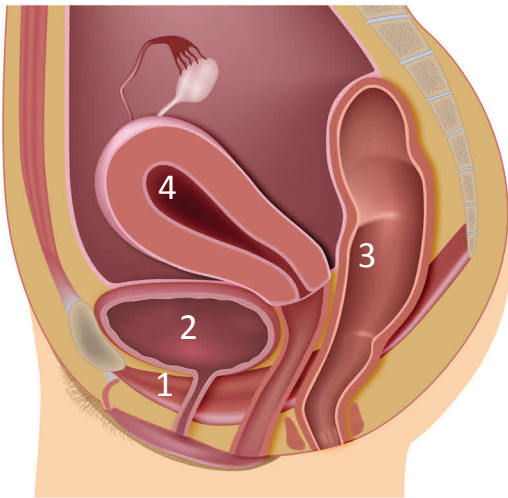


De bekkenbodem

De bekkenbodem is de spiergroep die de onderkant van het bekken afsluit. De diepste spierlaag ondersteunt de blaas, de endeldarm en de baarmoeder.

De stevigheid van de bekkenbodem zorgt ervoor dat de bekkenorganen niet naar beneden kunnen zakken.

De oppervlakkige spierlaag sluit de urinebuis en de endeldarm af om verlies van urine en stoelgang te voorkomen. Dit is belangrijk bij verhoogde druk zoals bij hoesten, niezen en springen.



Zijnevenbeeld bekkenbodemspieren

Invloed van de zwangerschap en de bevalling op de bekkenbodem

Tijdens de zwangerschap en de bevalling krijgen de bekkenbodemspieren het hard te verduren.

Door het niet optimaal functioneren van de bekkenbodemspieren kunnen klachten ontstaan.

Een zwakke bekkenbodem kan leiden tot :

- ongewild verlies van urine tijdens inspanning (stressincontinentie)
- veelvuldig optredende, plotselinge, hevige ,niet te onderdrukken aandrang om te plassen (urge-incontinentie)
- ongewild verlies van ontlasting
- verzakking van de blaas, baarmoeder of darmen
- bekkenpijn en lage rugpijn
- geen controle hebben over windjes

Het trainen van de bekkenbodemspieren is dus van groot belang, zowel bij de behandeling van klachten als de preventie ervan .

Bekkenbodemspieroefeningen

Het oefenen van de bekkenbodem kan gestart worden een drietal dagen na de bevalling.

Oefening op kracht

Uitgangshouding : rugligging, benen gebogen

Span de bekkenbodemspieren aan door ze te sluiten en naar binnen te trekken (alsof je een windje en plas probeert op te houden), zodat je zowel de sluit- als de steunfunctie van deze spieren oefent. Ontspan daarna de bekkenbodem.

Oefening op uithouding

Doe oefening 1, maar houd nu bij het sluiten en naar binnen trekken van de bekkenbodemspieren, de spieren 6 tot 10 tellen aangespannen, alvorens te ontspannen.

Belangrijk is dat je de buik-, bil- en beenspieren ontspannen houdt tijdens de oefening. Het gaat er in eerste instantie niet om de spieren heel krachtig in te trekken.

Het bewust aanspannen van de juiste spier is belangrijk.

Let er goed op dat je de spieren ook weer voldoende ontspant.

Deze oefeningen kan je vervolgens in zittende en staande houding doen.

In principe zijn alle houdingen mogelijk.

Voor een goed trainingseffect zou je de oefeningen 60 keer per dag moeten uitvoeren.

Dit houdt in 30 oefeningen op kracht en 30 oefeningen op uithouding.

1. bekkenbodemspieren
2. blaas
3. darm
4. baarmoeder