Adviezen en oefeningen na een keizersnede

Bekkenbodemcentrum

Na een keizersnede bent u in de kraamtijd beperkter in het dagelijkse handelen. U heeft immers een buikoperatie ondergaan. Om na uw keizersnede weer zo snel mogelijk in een goede lichamelijke conditie te komen, heeft de bekkenfysiotherapeut in deze folder een oefenschema voor u opgesteld.

Aandachtspunten en instructies na een keizersnede

Bij de oefeningen

Tijdens het oefenen mag de pijn niet toenemen.

Druk op buik en bekkenbodem voorkomen

U mag geen persdruk geven op buik en bekkenbodem bij algemene dagelijkse verrichtingen, zoals aan- en uitkleden. Hetzelfde geldt voor rompverkleinende bewegingen, zoals sokken en/of schoenen aandoen, voeten wassen of drogen, nagels knippen et cetera. Probeer dan goed door te ademen en de adem niet vast te houden.

Toiletadviezen

Zorg voor goede stoelgang (een zachte, brijïge ontlasting) zodat u niet hoeft te persen. Bij het geven van borstvoeding is het belangrijk dat u er goed op let dat u genoeg vocht binnenkrijgt. Ook is een goede plashouding belangrijk waarbij u met een goede straal plast. Dit is een straal die niet onderbroken wordt en waarbij u niet sproeit; u leegt de blaas in één keer zonder al te veel kracht te zetten. Voel daarom in welke houding u de beste straal krijgt en zorg ervoor dat u niet perst.

Voorkom pijn

Om pijn te voorkomen wordt u geadviseerd om verschillende houdingen af te wisselen en niet te lang te zitten of te staan. Bouw ook regelmatig rustmomenten in door te gaan liggen. Verdeel uw kraambezoek zo veel mogelijk.

Buikademhaling

Het is belangrijk dat u rustig via de buik kunt en durft te ademen. Probeer elk uur een paar keer diep in- en uit te ademen. Leg eventueel de handen op de buik en volg de beweging van de ademhaling. Bij het inademen wordt de buik boller, bij het uitademen veert de buik weer terug.

Een buikademhaling geeft ruimte in de buik, zodat de darmen beter kunnen functioneren. Ook zorgt een goede buikademhaling voor een verbetering van de doorbloeding in de

buik en het bekkenbodemgebied. Dit is goed voor de genezing van de wond.

Hoesten en niezen

Hoesten en niezen kan pijnlijk voor u zijn, omdat het de druk in uw buik, en dus op het litteken, verhoogt. Probeer wel goed door te hoesten en ondersteun de buik door tegendruk te geven met de handen of een opgerolde handdoek. Een handdoek heeft een groter oppervlak en zorgt voor meer tegendruk.
De verpleegkundige kan de handdoek voor u oprollen.

Uit bed komen

Het is belangrijk dat u de buikspieren zo min mogelijk belast. U wordt geadviseerd om niet vanuit rugligging omhoog te komen tot zitten. Draai in plaats daarvan eerst op de zij en maak een hefboom door u met de armen op te drukken en de benen tegelijk uit het bed te laten zakken. Dit wordt ook wel het tuimelaarprincipe genoemd. Eventueel kunt u ook het hoofdeinde zo veel mogelijk rechtop zetten.

Voeden

Neem een ontspannen houding aan bij het voeden van uw baby. Zorg voor voldoende ondersteuning
(zo nodig met behulp van kussens).

Tillen en bukken

Probeer tillen zo veel mogelijk te beperken tot het tillen van uw baby. Mocht u toch tillen, til dan terwijl u uitademt en met

gestrekte rug. Zorg ervoor dat de hoogte van de commode, het badje en de box zodanig is, dat u niet onnodig hoeft te bukken of te tillen en met gestrekte rug kunt blijven staan.

Houd bij het bukken en tillen altijd uw rug gestrekt. Buig door uw heupen (billen naar achteren, alsof u op de wc gaat zitten) en span uw bekkenbodemspieren goed aan. Begin te tillen als het kindje tegen u aan ligt; til de baby zo dichtbij mogelijk tegen uzelf aan.

Achtergrondinformatie bij de oefeningen

Buikspieren (dwarse, schuine en rechte buikspieren)

De dwarse buikspieren mag u langzaam weer gaan trainen. Deze spieren zorgen voor stabiliteit van het bekken en lopen in de onderbuik van het schaambeen naar de bekkenkam.

U mag in de kraamperiode geen buikspieroefeningen voor de rechte buikspieren doen (deze lopen van schaambeen in een rechte lijn naar boven). De rechte buikspieren wijken iets tijdens een zwangerschap en mogen daarom niet direct getraind worden. Het oefenen van de dwarse en schuine buikspieren mag wel (zie de oefeningen verderop).

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren liggen onder in de buik. Deze spiergroep ondersteunt de blaas, de baarmoeder en de darmen. De functie van de bekkenbodemspieren bestaat uit het bewust kunnen aanspannen (het ophouden van plas, windjes

en ontlasting) en ontspannen (plassen, vrijen en ontlasten). Het zogenaamde ‘stippeltjes plassen’ om de bekkenbodem te trainen wordt streng afgeraden! Deze manier van plassen geeft eerder kans op een blaasontsteking, omdat u vaak niet goed uitplast en de blaasreflex daardoor verstoord kan worden.

Als u problemen hebt met bijvoorbeeld het ophouden van urine, windjes en/of ontlasting of andere klachten ervaart, is het zinvol deze met uw behandelend arts of verloskundige te bespreken.

Oefenprogramma

Dag 1 (de dag na de keizersnede)

Voor de volgende oefeningen gaat u op uw rug liggen.

Doe de oefeningen 3x per dag, ieder 10 keer.

Voeten

- Beweeg uw voeten op en neer
- Draai kringetjes met beide voeten.

Benen

Span uw bovenbeenspieren aan door uw knieholten in de onderlaag van het bed te duwen.

Dag 2 en de daaropvolgende dagen

Herhaal de oefeningen van dag 1. Doe de oefeningen 3 x per dag, ieder 10 keer.

Knieën

Buig om de beurt uw linker- en rechterknie (tijdens de oefening komen de voeten niet los van de onderlaag).

Trek uw knieën op en beweeg ze rustig van rechts naar links. Blijf binnen uw pijngrens (uw voeten blijven contact houden met de onderlaag).

Bekkenbodemspieren

Span, terwijl u uitademt, een aantal keer rustig uw bekkenbodem aan. Let op: de billen blijven slap.
Het gaat om de beheersing van de bekkenbodemspieren (u probeert als het ware uw plas of ontlasting op te houden).

Buikspieren

Span uw dwarse buikspieren aan door heel licht uw onderbuik iets naar binnen en naar beneden te trekken. Adem hierbij rustig door. Alsof u een net te strakke broek dicht wil ritsen.

Probeer de eerste tijd niet te intensief te oefenen. De buikspieren hebben een natuurlijke herstelperiode van zes weken nodig na de zwangerschap en de operatie. Doe dus geen oefeningen waarbij het hoofd en bovenlichaam en/of beide benen worden opgetild.

Vragen

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan aan de verpleegkundige op de afdeling, de kraamverzorgende

of vraag of de bekkenfysiotherapeut even langs wil komen.

Het bekkenbodemcentrum is bereikbaar van maandag tot en met donderdag via telefoonnummer
(070) 210 6787.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

100310032025