

Oefeningen na de bevalling

Door zwangerschap en bevalling verandert uw houding en verzwakken de bekkenbodemspieren. Om te zorgen dat uw lichaam zich zo snel mogelijk herstelt, staan in deze folder oefeningen voor de buikspieren en de bekkenbodemspieren.

- Het is belangrijk de oefeningen ontspannen te doen.
- U mag de dag na de geboorte beginnen, als u zich goed voelt.
- Oefen driemaal per dag, herhaal elke oefening vijfmaal in een rustig tempo.
- Stop als een oefening onplezierig aanvoelt.
- Liever driemaal per dag kort, dan één keer lang.
- Adem rustig en regelmatig door. Niet de adem inhouden.
- Oefeningen voor de bekkenbodemspieren verminderen de kans op ongewild urineverlies en een verzakking van de buikorganen. Ook kan een knip of scheurtje beter genezen.
- Oefeningen voor de buikspieren zijn belangrijk om rugklachten te voorkomen.
- Na een keizersnede mag u geen buikspieroefeningen doen!

Oefeningen

1^e dag - rugligging (ongeveer twaalf uur na de bevalling)

- Benen gestrekt laten liggen, de voeten optrekken en wegstrekken, vervolgens links- en rechtsom draaien.
- Knieën optrekken, voeten op het bed zetten en de onderrug op het bed duwen (het bekken kantelt achterover).
- Met gestrekte benen de knieën tegen de ondergrond duwen.
- Bekkenbodemspieren aanspannen door middel van het intrekken van de anus en vagina (alsof de ontlasting en urine worden opgehouden).

2^e dag - rugligging

- Idem vorige dag en verder:
- Afwisselend benen buigen en strekken, de voeten moeten glijden over de onderlaag.
- Knieën optrekken, voeten naast elkaar op het bed zetten, bekken achterover kantelen en nu het hoofd optillen.
- Knieën buigen, voeten op het bed zetten en het bekken optillen.

3^e dag - rugligging

- Idem vorige dagen en verder:

- Eén voor één de knieën naar de neus trekken.
- Knieën buigen, voeten op het bed zetten, benen naar links en naar rechts bewegen, schouders plat op het bed houden.

4^e dag - rugligging

- Idem vorige dagen en verder:
- Knieën buigen, bekken achterover kantelen en de schouders en het hoofd optillen of met de handen de knieën aantikken, terwijl de voeten op het bed blijven staan.

5^e dag

- Idem vorige dagen en verder:
- Op de buik liggen en een voor een de benen gestrekt achteruit heffen.
- Buikligging, armen langs het lichaam en schouders, hoofd en armen optillen
- In buikligging proberen de navel van het bed te krijgen
- Op de rand van het bed zitten, rug strekken, hoofd hoog en de buik- en bilspieren aanspannen.
- Dezelfde oefening in staande houding uitvoeren.

Probeer deze oefeningen 6 weken vol te houden. Denk er ook aan om niet zwaar tillen, en altijd de bekkenbodem aanspannen bij tillen.

Tot slot

Heeft u nog vragen? Stel ze dan aan de kraamverzorgende en uw verloskundige.

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.

540809102023