



## KRAAMBED ADVIES

### Advies en oefeningen na je bevalling

Deze oefeningen zijn speciaal afgestemd op de kraamperiode en zeker niet te zwaar. Oefen als je rustig ligt of zit en je kunt concentreren op jezelf. Bij lig: leg de benen niet gestrekt neer maar zorg voor een kussentje onder de licht gebogen knieën. Laat de heupen wat ontspannen naar buiten draaien. Bij zit: de knieën niet tegen elkaar klemmen maar licht ontspannen laten vallen.

#### Veranderd gevoel na de bevalling

Bij het persen tijdens de bevalling is er druk komen te staan op de bekkenbodemspieren en de zenuwen die daar langs lopen, zoals van de plasbuis, de blaas en de darmen. Hierdoor kan er na de bevalling tijdelijk een veranderd gevoel zijn in het bekkenbodembied, waardoor het niet goed lukt het signaal te herkennen van een volle blaas of darmen. Ook zijn de bekkenbodemspieren gerekt geweest, waardoor ze vlak na de bevalling moeilijker de plasbuis en anus kunnen afsluiten. Dit kan soms wat klachten geven van urineverlies, verlies van windjes of zelfs wat ontlasting. Ook pijnklachten kunnen een verandering geven in het functioneren van de bekkenbodemspieren. Besef dat deze klachten vrijwel altijd tijdelijk zijn!

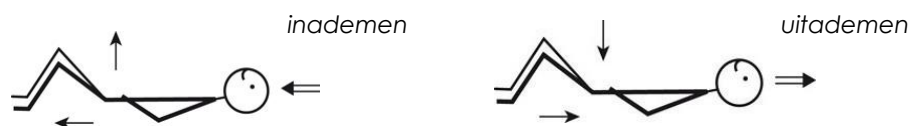
Door al in het kraambed te letten op de volgende adviezen, kun je het herstel en functioneren van je bekkenbodemspieren positief beïnvloeden en klachten voorkomen of verminderen. Oefen in het begin niet alles achter elkaar maar afwisselend wat betreft volgorde en tijdstip: de buikspieren en bekkenbodemspieren zijn wat verslapt en hebben nog niet voldoende uithoudingsvermogen. Te veel oefenen zou dan juist forceren.

#### Buikademhaling

Het is belangrijk om rustig naar de buik te kunnen en te durven ademen, waardoor je weer vertrouwd raakt met je eigen buik. Een buikademhaling zorgt dat er ruimte gecreëerd wordt in de buikholte zodat de darmen beter kunnen functioneren. Ook zorgt het voor een verbetering van de doorbloeding in het buik- en bekkenbodembied. Dit kan je herstel versnellen. Door een rustige buikademhaling lukt het ook beter om de bekkenbodemspieren te ontspannen en ervaar je minder last van hechtingen.

*Bewust worden van de buikademhaling:*

- Een buikademhaling ontstaat in rust, zoals bij liggen of ontspannen zitten.
- De buik beweegt dan *vanzelf* mee met de inademing en uitademing.
- *Inademen*: de buik wordt bol en zet wat 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 navel en schaambeentjes in) en de beweging van je buik voelen.
- Voel in het kommetje van je handen de buik bol worden op de inademing
- Voel hoe de buik weer vanzelf daalt met de uitademing.
- Niet forceren, alleen maar voelen en bewust worden van de buikademhaling!
- Let erop dat je de billen ontspannen houdt (niet samenknijpen).



#### Buikspieren

De dwarse of lage buikspieren (tussen je navel en schaambeentjes in) zijn belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en het functioneren van de bekkenbodem, maar zijn door de zwangerschap gerekt en moeten weer getraind worden op uithoudingsvermogen en kracht. Zware buikspieroefeningen (sit ups) mogen in de kraamperiode echter nog niet gedaan worden! Het oefenen van de lage buikspieren mag al wel en beheersing hiervan is zelfs een voorwaarde voor verdere oefeningen of sporten. Schuine buikspieren hebben eveneens een verstevigende functie op het bekken. Buikspieren zorgen daarnaast voor een steviger buikwand, wat weer belangrijk voor de buikorganen!



### *Oefenen lage buikspieren in het kraambed (week 1)*

- Probeer eerst de buikademhaling bewust te worden. Oefenen kan in lig of 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 op de uitademing de lage buik in te trekken, bijvoorbeeld door te proberen de navel in te trekken. Houd drie seconden vast. Herhaal vijfmaal.

### *Oefenen schuine buikspieren in het kraambed (week 1)*

- Lig op de zij en laat de nog wat slappe buik gewoon opzij vallen.
- Trek met de vinger de navel naar het midden van de buik en adem in.
- Adem uit en trek de buikspieren aan. Laat de navel langzaam los. Probeer de navel met de schuine buikspieren in het midden te houden. Houd drie seconden vast. Herhaal vijfmaal.
- Herhaal dit aan de andere kant (linker- en rechterbuikspieren).

### *Oefenen schuine buikspieren in de kraamperiode (week 2-6)*

- Lig op de rug met gebogen knieën. Trek éérs je dwarse buikspieren aan. Kom daarna iets schuin omhoog (één schouder en je hoofd los van de ondergrond) en probeer je tegenover gestelde knie aan te raken. Probeer dit op een uitademing te doen. Houd vijf seconden vast. Herhaal dit vijfmaal. Knieën blijven uit elkaar.
- Hetzelfde voor de andere schouder (linker- en rechterbuikspieren).

### **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: plasgaatje, vagina en anus. De functie van de bekkenbodemspieren bestaat uit het bewust kunnen aanspannen (openingen sluiten) en ontspannen (openingen slap laten zoals bij plassen en ontlasten). Het is belangrijk om de bekkenbodemspieren weer te leren voelen en beheersen. Oefen de bekkenbodemspieren in het begin een aantal maal per dag en probeer bewust te voelen wat er gebeurt.

### *Waarom goed functionerende bekkenbodemspieren belangrijk zijn:*

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

### *Bekkenbodemoefening in het kraambed: zie oefening buikademhaling*

- Probeer eerst de buikademhaling bewust te worden. Oefen in lig of zit.
- Houd de billen ontspannen (niet samenknijpen). Laat de benen ontspannen iets naar buiten vallen. Blijf zo rustig liggen of zitten en concentreer je op jezelf.
- Zucht eens diep door, voel of je een rustige buikademhaling hebt.
- Verleg de aandacht naar je onderkant: de bekkenbodem.
- Bij inademing kun je je voorstellen dat de bekkenbodem wat lijkt uit te zakken.
- Of probeer anders bij inademen de bekkenbodem bewust te ontspannen.
- Bij uitademing kun je proberen de anus en vagina heel lichtjes iets aan te spannen, dus iets intrekken.
- Als het moeilijk is gelijktijdig op de ademhaling te letten, kun je de anus en vagina heel lichtjes intrekken en dan weer heel bewust loslaten, zonder bewust in of uit te ademen.
- Let op: de billen blijven slap! Het gaat alleen om de beheersing van de bekkenbodemspieren, dus alleen de kringsspieren rond de anus en de vagina.

### *Bekkenbodem oefening na vier tot zes weken:*

- Deze oefeningen zijn pas bedoeld als de vorige al een tijdje goed gaan. De uitgangshouding kan lig of zit zijn. Begin eerst weer met buikademhaling.
- Verbeteren uithoudingsvermogen: probeer de bekkenbodem licht in te trekken, als het lukt op de uitademing. Houd de spanning vijf seconden vast en laat bewust los.
- 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 voorkant (vagina) en achterkant (anus) kan het helpen om te zitten. Bij naar voren zitten (toilethouding plassen) is de vagina vaak makkelijker aan



te spannen. Bij een wat bollere rug (toilethouding ontlasting) is het vaak makkelijker de anus aan te spannen. Overigens zal de lage buik licht mee aanspannen bij activiteit van de bekkenbodem en omgekeerd.

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Oefenen conditie</i>: trek de bekkenbodem rustig in en hou 5 sec. vast / 3 series van 5-15x</li><li>- <i>Oefenen spierkracht</i>: span de bekkenbodem 1 sec. krachtig aan / 3 series van 5-15x</li></ul> |
|---|

## Het bekken

Voor het bekken is een bevalling te vergelijken met een verzwikking van de enkel. Alleen zijn nu de bekkenbanden in plaats van de enkelbanden verzwikt en opgerekt. Rust is hierbij in het begin belangrijk! Het advies is om direct na de bevalling zo min mogelijk te staan en lopen. Bij thuiskomst uit het ziekenhuis is een en ander niet te vermijden. Ga dan bij aankomst eerst bijkomen in bed en let de eerste dagen op het traplopen. Voor een goede bekkenstabiliteit zijn de bekkenbodemspieren en de buikspieren erg belangrijk. Het heeft tijd nodig voordat de bekkengewrichten weer voldoende verstijfd zijn. Rustig aan weer activiteiten opbouwen is dus het advies. Met voldoende rustmomenten tussendoor om de spieren rondom het bekken niet te overbelasten.

### Adviezen voor het bekken in de kraamweek:

- 24 uur na de bevalling zo min mogelijk staan of lopen (niet direct gaan douchen).
- Gebruik een wc-stoel op de slaapverdieping als je boven geen wc hebt.
- Probeer de eerste dagen liefst geen trap te lopen.
- Let op voldoende rustmomenten. Probeer viermaal per dag even te liggen.
- Alleen liggen is rust voor het bekken!

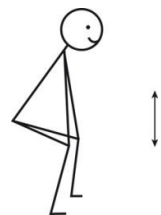
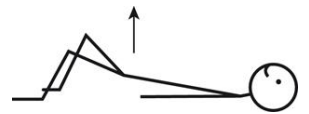
### Adviezen voor het bekken in de weken daarna:

- Wissel activiteiten met elkaar af en zorg voor rustmomenten tussendoor. Niet in de ochtend van alles plannen en in de middag doodop zijn!
- Loop niet te veel trap.
- Ga niet meteen zware huishoudelijk taken doen, zoals boodschappen, bedden opmaken, stofzuigen, lang staan te strijken of wasmanden tillen. Bouw activiteiten langzaam op en laat je partner meehelpen.
- Probeer zo min mogelijk te tillen en til anders recht voor je (symmetrisch). Niet schreef bukken en tillen tegelijk
- Span de bekkenbodem en lage buikspieren aan voor activiteiten. Het liefst op de uitademing. Als er bekkenklachten zijn ook bewust de lage buik aanspannen bij opstaan, gaan zitten, omdraaien in bed, bukken en tillen.

### Oefeningen voor het bekken na vier tot zes weken:

- Stabiliseren bekken: lig op de rug met gebogen benen, de knieën iets uit elkaar, armen langs het lichaam. Adem uit en span de lage buik licht aan. Op deze manier 'klikt' het bekken in elkaar en ontstaat stabiliteit.
- Bruggetje: hetzelfde. Uitademen en de lage buik licht intrekken, daarna met de armen licht afzetten tegen de ondergrond (hierdoor spannen ook de rugspieren aan). Til de billen rustig één centimeter op. Let erop dat de knieën uit elkaar blijven. Houd dit drie tot vijf seconden vast en laat het bekken langzaam weer zakken. Dan pas ontspannen. Als het makkelijk gaat: iets hoger optillen.
- Opdrukken: op handen-en-knieënstand zitten (kruiphouding) met de schouders recht opdrukken boven de handen. Rustig door de ellebogen zakken en het hoofd richting handen bewegen. Daarna opdrukken tot uitgangshouding. Herhaal tienmaal. Als het makkelijk gaat: knieën wat naar achteren zetten, het hoofd en de schouders blijven echter boven de handen staan.
- Knie buigen (*squat*): vanuit stand door de knieën buigen en de schouders, knieën en voeten boven elkaar houden (*squathouding*). Dit lukt door gelijktijdig naar voren te buigen met de romp en de knieën te buigen. De handen kunnen eventueel langs de bovenbenen glijden en de knieën aanraken.

Oefenen: alle 3 de oefeningen (*bruggetje* – *opdrukken* – *squat*) mogen in 3 series van 5-15x





### Hoesten en niezen

- Hoesten en niezen verhogen de buikdruk, wat pijnlijk kan zijn.
- Probeer pas als de niesbui of hoest écht komt de buik in te trekken.
- Als het lukt, trek je daarbij ook de bekkenbodempieren in (anus en vagina intrekken).
- Vaak wordt ook geadviseerd om een kussen tegen de buik aan te duwen bij hoesten of niezen, of met de handen op de buik te duwen. Zo hou je buikdrukverhoging tegen.

### Zitten

- Na de bevalling wordt vaak geadviseerd om op een ring te gaan zitten, om de pijnlijke onderkant (hechtingen, littekens) te ontlasten. Op een ring geeft echter vaak rek aan de bekkenbodempieren!
- Beter is het om te zitten op een zacht kussentje. Dit geeft een lichte opbolling onder de bekkenbodem en ondersteunt zo juist het pijnlijke gebied.
- Eventueel de billen eerst aanspannen voor het gaan zitten, zo knijp je het bekkenbodemgebied samen en voorkom je rek op het pijnlijke gebied. Als je eenmaal zit, laat je de billen en bekkenbodempieren weer slap.

### Liggen

Ga geregeld even liggen, alleen zo kunnen het bekken en de bekkenbodem tot rust komen! Let op voldoende rust in de kraamweek en voldoende rustmomenten in deze periode. Probeer in het begin staande klussen zittend te doen, zoals zittend strijken of groente snijden. Probeer zittende activiteiten eens liggend op de bank te doen, zoals tv-kijken, telefoneren of lezen. Plat liggen is niet nodig, het gaat erom dat de bilspieren voldoende kunnen ontspannen en de lage rug en het bekken ontlast worden. In een luie stoel of tuinstoel liggen ontspant vaak ook al voldoende.

### Trainen

Om weer vlot te herstellen van je bevalling, is het goed om na enige weken weer meer te bewegen. Wandelen (niet te lang) of fietsen is prima. Hardlopen, paardrijden en weer sporten kan weer als je geen klachten meer hebt van bekken- of bekkenbodempijn of (fors) urineverlies. Joggen of rennen is de eerste maanden nog niet verstandig!

### MamaCheck

De MamaCheck is een éénmalig consult bekkenfysiotherapie als je >6 weken bevallen bent. Het is speciaal bedoeld voor vrouwen met een verhoogd risico op het ontstaan van bekken(bodem)klachten. Op [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl) kun je risicofactoren vanaf >6 weken na je bevalling checken. Aan de hand van vragen over je bevalling kun je je risicofactoren op bekken(bodem)klachten checken. Indien nodig kom je langs voor het postpartumconsult bij de bekkenfysiotherapeut. Deze doet een intake, een lage rug-, bekken- en stuitonderzoek en (niet verplicht) een inwendig onderzoek naar je bekkenbodempierfunctie. Ook wordt een diastase onderzoek gedaan naar de stevigheid van je buikwand en eventuele wijking van je rechte buikspieren. Aan de hand van de uitslagen krijg je gericht advies en specifieke oefeningen mee. Bij aanwezigheid van bekken(bodem)klachten kan de verdere behandeling geadviseerd worden.

### Bekkenfysiotherapie

Bekkenpijn en bekkenbodempijn horen te verminderen en na enkele weken weg te trekken. Bij aanhoudende klachten is het goed om dit te bespreken met je (huis)arts. Ook kun je contact opnemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Deze is gespecialiseerd in zwangerschapsgerelateerde lage rug- en bekkenpijn en in bekkenbodempijnklachten zoals urineverlies, vaak terugkerende blaasontsteking, vaak aandrang om te plassen of te ontlasten, ongewenst verlies van windjes of ontlasting, moeilijke stoelgang (obstipatie), verzakkingsklachten (zwaar 'bal'gevoel in de vagina) of pijnklachten als onbegrepen buikpijn, bekkenbodempijn of pijn bij vrijen.

*Veel succes!*

*Bij vragen kunt u ons bellen of mailen: tel. 0418 514841 / mail: [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)*