

Algemene tips

De eerste weken: rustig aan starten, signalen van je lichaam opvangen: pijn rond de wonde, vermoeidheid

....

Tijdens je dagelijkse activiteiten: bij elke verandering in houding en beweging (bv. opstaan, zitten ...) is het goed om de buik- en bekkenbodemspieren aan te spannen.

In en uit je bed komen: de buikspieren zo min mogelijk belasten. Draai eerst op je zij en druk je dan met de armen op terwijl je de benen uit bed laat zakken.

Bij hoesten, niezen, lachen: de buikwand goed ondersteunen, eventueel met een klein kussentje, met de knieën (indien mogelijk) in opgetrokken positie.

De eerste zes weken: beperk je aandeel in het huishoudelijk werk. Liever niet stofzuigen, ramen lappen, boodschappentassen sleuren, zwaar lichamelijk werk, sport, heffen en tillen.

Na zes tot acht weken kun je overgaan tot intensiever oefenen.

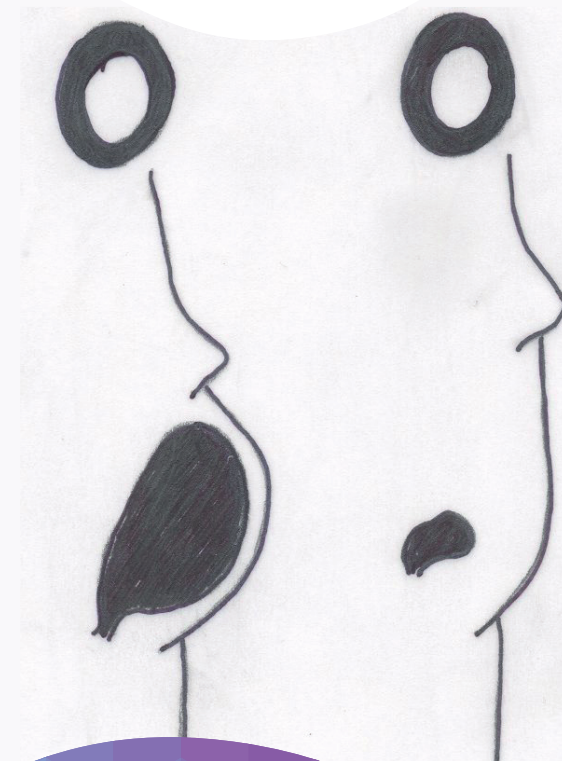
Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan de dienst **kinesithérapie** contacteren op het nummer 03 380 20 57.



AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Postpartum-
oefeningen na
een keizersnede

Oefenen na een bevalling met keizersnede vereist een bewuste aanpak. We houden rekening met het herstel na de operatie. Oefenen met aandacht voor lichaamssignalen is belangrijk.

Voldoende informatie krijgen over postpartum-oefeningen na een keizersnede is belangrijk. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen. Een kinesitherapeut zal je hierbij begeleiden en indien nodig de oefeningen en raadgevingen verduidelijken.

Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de desbetreffende dienst (zie contactgegevens verder in de folder).

Oefeningen

Buikademhaling

Inademen = buik laten bollen (litteken wordt op natuurlijke wijze voorzichtig gerekt), waarna uitademen. Doe dit tien keer. Je werkt vanuit houdingen die je kunt aannemen.

Neutrale ruglig



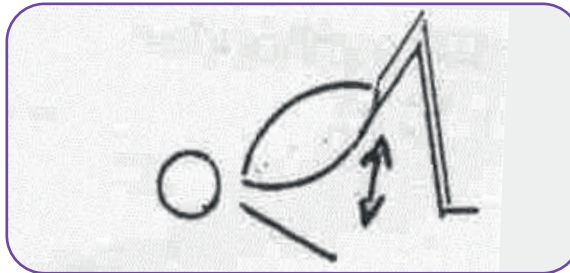
Doorademen en bekkenbodembelasting aanspannen. Idem vanuit andere houdingen. Doe dit tien keer.

Neutrale ruglig, één hand boven je schaambeen, andere hand vlak erboven tegenaan



Doorademen en je buik onder je handen intrekken, zonder een beweging ter hoogte van je lage rug uit te voeren. Doe dit tien keer, vijf seconden lang.

Neutrale ruglig



Doorademen, bekkenbodembelasting aanspannen, waarna zitvlak optillen. Doe dit tien keer.