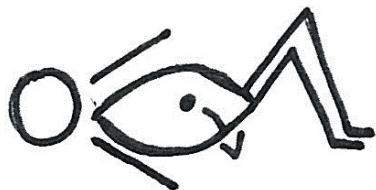


Gebruik diepe buikspier

Je gebruikt de diepe buikspier en de diepe rugspieren om je actieve houding te ondersteunen in zit en stand. Leer deze spier lokaliseren vanuit ruglig met de benen gebogen. Doorademen en je navel intrekken naar je onderrug toe.



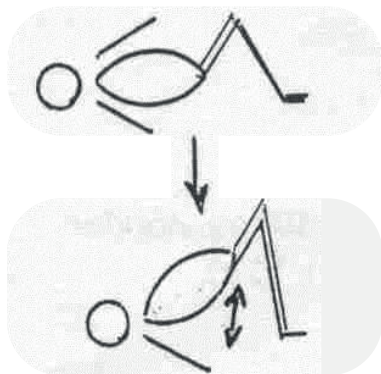
Schuine buikspieren

Zijlig met je bovenste arm tegen je lichaam aan, met je buik in je hand.



Doorademen en je buik intrekken (corset). Doe dit één à driemaal per dag en herhaal de beweging tienmaal, houd vijf seconden aan.

Bridging



Bridging van zodra de bekkenbodem is genezen.

Doe dit éénmaal per dag en herhaal de beweging tienmaal, houd vijf seconden aan.

Zes weken na de bevalling

Na zes weken kan je overgaan naar een intensiever programma dat je progressief opbouwt. Algemene lichaamsbeweging (wandelen - fietsen - zwemmen) is eveneens aangewezen.

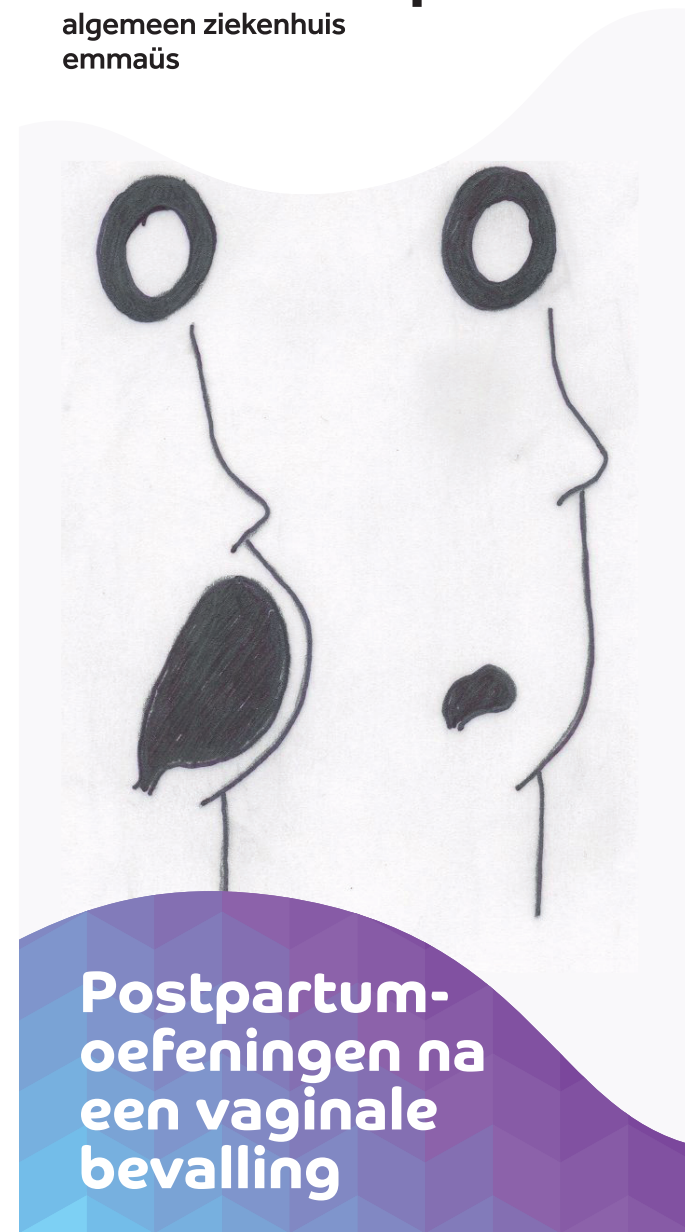
Contactgegevens bij vragen

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 vaginale
bevalling

Oefenen na de bevalling vereist een bewuste aanpak. Oefenen is belangrijk, maar hou vooral rekening met het ritme waarin je lichaam herstelt.

Voldoende informatie krijgen over postpartum-oefeningen na een vaginale bevalling is belangrijk. Wij raden je dan ook ten eerste aan deze folder grondig door te nemen.

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

Bekkenbodemspieren

Bij het herstel van de bekkenbodemspieren houden we rekening met de aanwezige hechtingen en zwelling die zijn ontstaan na een episiotomie of spontaan ontstane scheurtjes.

Het doel van de oefeningen is gericht op het bekomen van een normale functie van deze spieren. Deze spieren samentrekken = sluiten en optillen van de bodem. Tijdens het oefenen, adem je steeds door.

Lighouding

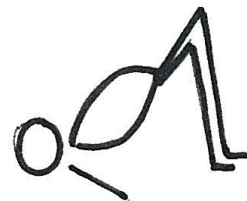
De eerste weken na de bevalling oefen je vanuit lighoudingen (ruglig, zijlig, buiklig).



Doe dit vijfmaal per dag en herhaal de beweging acht à twaalf maal. Houd dit enkele seconden aan.

'Brug'-houding

Na enkele weken komt de 'brug'-houding erbij.



Doe hetzelfde aantal reeksen per dag met hetzelfde aantal herhalingen, maar houd nu de beweging gedurende vijf seconden aan.

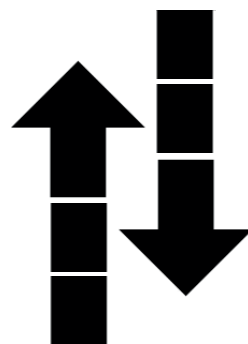
Zit en stand

Vanaf zes weken oefen je eveneens vanuit zit en stand.



De tijd dat je de spieren aanspant, verleng je naar tien seconden of meer. Doe dit driemaal per dag, drie à viermaal per week.

'Lift'-oefening



De 'lift'-oefening vanuit verschillende houdingen kan nu ook in afwisseling met de andere oefeningen.

De spieren in drie stappen meer en meer aanspannen en ook terug loslaten.

Dagelijkse activiteiten

Tijdens je dagelijkse activiteiten zijn er nogal wat momenten waarop je best je bekkenbodemspieren extra aanspant:

- Snel en krachtig aanspannen bij hoesten en niezen.
- Gecontroleerd aanspannen bij een til-duw-trekbeweging waarbij je een grote kracht gebruikt (met open glottis).
- Vóór je gaat plassen de bekkenbodemspieren aanspannen om controle te behouden tot je op het toilet zit.

Buikspieren

Tijdens het oefenen van je buikspieren hou je je rug in een neutrale positie. Je streeft tijdens je dagelijkse activiteiten naar het aannemen van een actieve houding in zit en stand.

Bekkenkantelingen

Je voert regelmatig bekkenkantelingen uit in zijlig, ruglig, zit en stand.



Later ook vanuit deze houding:

