

Postpartum herstel week 1 t/m 3

Gefeliciteerd! Je bent bevallen van je kindje. Heel veel succes en liefde gewenst voor jullie nieuwe gezinslid.

Omdat nu het traject voor het herstel na de zwangerschap begint zijn hier de eerste opstapjes om de diastase rustig te verminderen, bekkenbodem en omliggende spieren weer langzaam aan het werk te krijgen.

Advies

Blijf de eerste 3-4 dagen in en rondom het bed. Je bekken en bekkenbodem heeft tijd nodig om te herstellen. Ook als je een goede bevalling gehad hebt, of bevallen bent door een keizersnede heeft je bekkenbodem de afgelopen 9 maanden hard moeten werken.

Als je hechtingen gehad hebt kan het vervelend zijn om rechtop te komen zitten. Als je rechtop op de rand van het bed wil komen zitten, kun je dit het beste doen door eerst op je zij te gaan liggen, knieën optrekken, onderbenen over de rand van het bed laten hangen en je jezelf omhoog duwen door gebruik te maken van je armen.

Mocht je hechtingen hebben, is het vooral belangrijk om niet scheef te gaan zitten en zorg dat een stoel een harde zitting heeft. Vanwege de druk van de stoel neemt zwelling eerder af en zullen de hechtingen sneller herstellen.

Start pas met de oefeningen als je er klaar voor bent en na overleg met je verloskundige of kraamverzorgster. Mocht je hoofd er nog niet naar staan, of lichamelijk er nog niet aan toe zijn, wacht het moment af dat je er wel klaar voor bent. Zeker in de eerste we(e)k(en) kunnen de oefeningen al veel energie vergen.

Aanvullende informatie voordat je met de oefeningen start

- Je mag niet starten wanneer je lichaamstemperatuur verhoogd is
- Doseer de oefeningen afhankelijk van de duur van de bevalling en het mogelijke hechten
- Forceer nooit oefeningen
- Let op dat je altijd goed blijft doorademen tijdens de oefeningen
- Voer oefeningen langzaam
- Oefen de eerste week niet langer dan 15 minuten. Het is beter om ze eenmaal per dag allemaal uit te voeren dan het te verdelen in stukjes.
- Bij vragen, is iets onduidelijk of twijfel je? Neem gerust contact op met FitFysiek.

Dag 1 en 2

Oefening 1

Ga rustig liggen op je rug (of op je zij, wat je zelf het fijnste vindt) je benen gestrekt met een rolletje onder je knieën (opgerolde handdoek of kussen), trek je buik lichtjes in alsof je broek net iets te strak zit.

- Beweeg rustig je voeten op en neer
- Buig je benen rustig 1 voor 1 en til je voet een klein stukje van het matras op. Kijk of het lukt om kleine cirkeltjes te maken in de lucht met je enkels.
- Leg je been weer rustig terug en probeer nu je bovenbeen spieren aan te spannen door knieholte in de rol te drukken.
- Herhaal deze oefening maximaal 10x per been.

Oefening 2

Blijf rustig op je rug liggen met het rolletje onder je knieën.

- Span je bekkenbodemspieren aan door de plasbuis, vagina en anus in te trekken en weer los te laten. (plas ophouden/windje ophouden) en laat dit weer rustig los.
- Herhaal dit maximaal 10x.

Oefening 3

Blijf rustig op je rug liggen met het rolletje onder je knieën:

- Span je bilspieren samen alsof er een muntje tussen zit. Houdt dit 2 tellen vast en laat dit daarna weer rustig los.
- Herhaal deze oefening maximaal 10x.

Oefening 4

Blijf rustig op je rug liggen en buig je benen 1 voor 1 tot gebogen houding en plaats je voeten op het matras.

- Kantel vervolgens je bekken door je onderrug rustig in het matras te duwen
- Span nu ook je bekkenbodemspieren rustig aan door ze in te trekken. (zie oefening 2)
- Houd dit 3 tellen vast en ontspan daarna ook weer bewust!

Dag 3

Herhaal eerst alle oefeningen van dag 1 en 2 voordat je aan deze oefening begint.

Oefening 1

Ga rustig op je rug liggen en buig je benen 1 voor 1 zodat je voeten op het matras komen te staan. Span je bekkenbodem en onderbuik lichtjes aan. Blijf bij deze oefening goed op je ademhaling letten. Uitblazen als je kracht geeft.

- Plaats je handen achter je hoofd.
- Probeer je hoofd iets van je handen op te lichten richting het plafond. Houd een lichte onderkin tijdens deze beweging (niet je kin op de borst).
- Let op dat je schouders wel op het matras blijven rusten
- Herhaal deze oefening maximaal 10x

Dag 4

Herhaal de oefeningen in volgorde van dag 1 t/m dag 3 in volgorde voordat je aan deze oefening begint.

Oefening 1

Ga rustig op je rug liggen met je benen gebogen (buig ze 1 voor 1) Houd je bekkenbodem en buik licht aangespannen.

- Houd de knieën bij elkaar en laat ze rustig van de ene kant naar de andere kant vallen. Blaas uit wanneer je ze laat vallen. Adem rustig in als ze beneden zijn en adem weer uit als je ze weer omhoog laat gaan. (Blow when you go)

Dag 5 en 6

Herhaal eerst alle oefeningen in volgorde van dag 1 t/m 4 voordat je aan deze oefening begint.

Oefening 1

Ga in kruiphouding staan op handen en knieën, zorg ervoor dat je knieën op heupbreedte staan.

- Maak je rug hol en bol. Probeer dit rustig uit te voeren en goed op je ademhaling en bekkenbodem te letten. Herhaal dit 10x

Oefening 2

Blijf in kruiphouding staan

- Span je onderbuik en bekkenbodem lichtjes aan tijdens de gehele oefening
- “Kwispel” rustig met je bekken van links naar rechts. Herhaal dit 10 x per zijde.

Oefening 3

Blijf in kruiphouding staan

- Houd je rug in een neutrale positie (niet hol en niet bol)
- Span je bekkenbodemspieren aan en houd dit 3 tellen vast (terwijl je drie tellen uitblaast) en ontspan daarna weer. Herhaal dit 10x .

Oefening 4

Deze oefening kan je in lig, zit en in stand uitvoeren.

- Voel waar je bekkenbodem is en probeer deze volledig in te trekken terwijl je uitblaast. Blaas in 3 tellen uit. En ontspan daarna je bekkenbodem weer. Herhaal dit 3x 8-10 herhalingen.

Oefening 5

Deze oefening kan je in lig, zit en in stand uitvoeren.

- Voel waar je bekkenbodem zit en probeer dit snel achter elkaar 5-8x aan te spannen. Ontspan daarna weer volledig je bekkenbodem. Herhaal dit in totaal 3 setsjes (5-8x)

Week 2

Ga rustig beginnen met wandelen. Conditioneel opbouwen is belangrijk voor je herstel. Tijdens het wandelen goed focussen op het ingetrokken houden van je buikspieren en bewust stappen maken met aanspannen van je billen.

Blijf ook goed op je ademhaling letten op het moment dat je wat wil tillen (bijvoorbeeld je kleintje!) blaas uit als je kracht gaat geven en span je bekkenbodem aan. Til sowieso de eerste 6 weken na de bevalling geen zware dingen zoals volle babybadjes of boodschappentassen.

Blijf de oefeningen vanuit de eerste week rustig herhalen. Hoe beter je de bekkenbodem onder controle krijgt, hoe sneller je herstel en hoe groter het effect op langere termijn.

Week 3

Wil je meer herstellen, of heb je vragen over het herstel hoe je dit verder op kan bouwen. Neem dan contact op met FitFysiek. Dan helpen wij je verder met je herstel en de opbouw naar sporten.

Nog wat enkele tips:

- Denk altijd aan je houding. Streck je rug regelmatig door je schouders licht naar achteren en naar beneden (richting broekzak) te trekken. Je borsten worden (als je borstvoeding geeft) een stuk zwaarder. Hierdoor heb je sneller de neiging om met een bollere rug te gaan lopen.
- Let vooral op het spannen van bekkenbodem maar vergeet ook echt niet te ontspannen
- Als je naar het toilet gaat, let daarbij ook goed op je houding. Neem de tijd om te plassen en om te poepen (holle rug bij plassen, bolle rug bij poepen).
- Laat je hoge hakken nog even in de kast staan. Door hakken te dragen kantel je je bekken waardoor je bekkenbodem harder moet werken.
- Ondanks dat je niet altijd zin hebt om te oefenen, is het wel verstandig om dit te doen. Je effecten zijn op langere termijn groot en heb je er jaren lang plezier van.