

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN

Kinesithérapie na de zwangerschap

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste ouders,

Van harte gefeliciteerd met de geboorte van jullie baby!

Tijdens jullie verblijf op de materniteit komt de kinesitherapeute informatie geven over het herstel na de zwangerschap en bevalling.

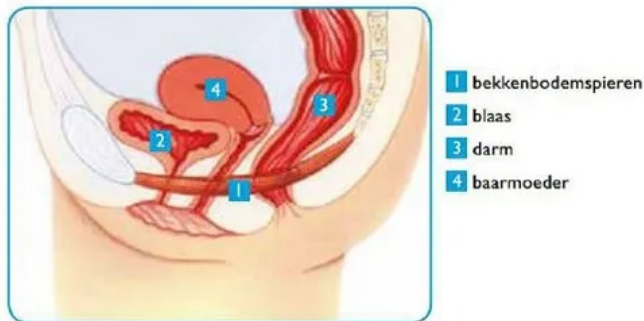
Tijdens deze sessie geven we aandacht aan de bekkenbodemspieren en rompspiieren.

INHOUDSTAFEL

- 1. Wat zijn de bekkenbodemspieren?** 3
Wat na een zwangerschap?
Hoe oefenen?

01 WAT ZIJN DE BEKKENBODEMSPIEREN?

De bekkenbodemspieren zijn de spieren onderaan de basis van je bekken. Ze sluiten de onderkant van je lichaam af. Hier bevinden zich drie openingen: de plasbuis, de vagina en de aars.



Zijaanzicht bekkenbodemspieren

Deze spieren hebben verschillende functies

- **Sluitfunctie en ontspannende functie** om urine, windjes en stoelgang op te houden en vlot te ontspannen tijdens urineren en stoelgang maken.
- **Steunfunctie** voor de blaas, baarmoeder, darm
- Ze dragen bij aan de **stabiliteit** van het bekken en de wervelkolom
- **Seksuele functie** voor onze voortplanting en seksuele beleving

Wat na een zwangerschap?

Enerzijds verliest je bekkenbodem aan kracht en uithouding door het dragen van het gewicht van je baby. De spieren raken vermoeid en worden uitgerekt. Door de zwangerschap en bevalling kan je op latere leeftijd problemen krijgen. Anderzijds kan een te gespannen bekkenbodem ook klachten veroorzaken. Mogelijks worden de spieren niet of incorrect gebruikt.

Dit kan zorgen voor:

- Urineverlies met hoge drang of tijdens hoesten, niezen, lachen, tillen en andere activiteiten waarbij de druk in de buikholte toeneemt
- Stoelgangproblemen: stoelgangsverlies, harde stoelgang, windjes niet kunnen ophouden
- Zwaar gevoel in de onderbuik: verzakking van de blaas, baarmoeder en/of darmen
- Pijn bij betrekkingen
- Rugklachten en/of bekkenklachten

Heb je last van de bovenstaande klachten, meld dit dan zeker tijdens de controle aan je arts. Op die manier kan de arts je doorverwijzen (met een voorschrift) naar een gespecialiseerde bekkenbodemtherapeut.

Hoe oefenen?

Na de bevalling komt de kinesitherapeute op de kamer om de verschillende oefeningen aan te leren.

De bekkenbodemspieren worden geoefend op **uithouding en kracht**.

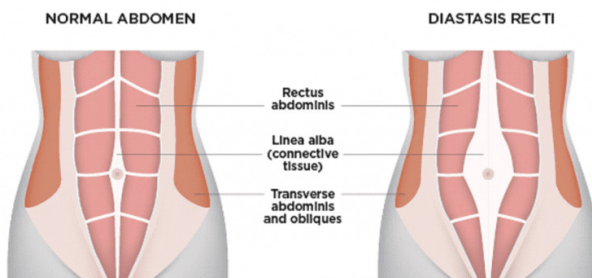
- Span je bekkenbodem 10x snel en krachtig op en laat ze weer los
- Span je bekkenbodem gedurende 5-10" aan en laat ze rustig weer los

Je oefent dit best **3 keer per dag**. Probeer tijdens de oefeningen steeds rustig te ademen en laat je benen en buik ontspannen (ze moeten niet meewerken). Deze oefeningen kan je ook integreren in je dagdagelijkse activiteiten of bijvoorbeeld tijdens het heffen, hoesten of niezen.

Blijf deze bekkenbodemspieroefeningen dagelijks doen gedurende drie tot zes maanden na de bevalling en herhaal ze regelmatig de rest van je leven.

De buikspieren

Verder is het belangrijk om extra aandacht te schenken aan **de buikspieren**. Tijdens de zwangerschap wijken je rechte buikspieren om ruimte te maken voor je groeiende baby.



Het herstel van deze spieren heeft nog wat tijd nodig. Daarom geven we de volgende tips mee:

- In en uit bed/zetel steeds via zijlig.
- Vanaf 6 weken na de bevalling kan je je best laten begeleiden door je kinesitherapeut vooraleer te starten met buikspieroefeningen.
- Heffen en tillen van zware lasten vermijden.
- Je mag regelmatig je navel lichtjes intrekken gedurende je dagelijkse activiteiten. Bijvoorbeeld: tijdens het vervangen van de luiers, wanneer je je baby in of uit bed tilt,...

Algemene tips

- Bij een keizersnede: het litteken met 2 handen ondersteunen zowel bij hoesten, niezen en persen als bij stoelgang.
- Om de stoelgang zacht te houden, eet je best voldoende vezels zoals fruit (kiwi of pruim) en groenten. Drink 1,5-2L water per dag.
- Maak dagelijks **een wandeling** samen met je baby en neem voldoende rust. Bouw deze wandelingen langzaam op.
- **Sporten** kan je ten vroegste starten 6 weken na de bevalling maar

let op met sporten die een hoge impact hebben op de bekkenbodem zoals lopen en springen. Bij deze sporten is het steeds belangrijk om eerst je bekkenbodemspieren te laten evalueren bij een gespecialiseerde kinesitherapeut.

Wie kan u hierbij begeleiden

Tijdens opname

Kinesitherapeuten op de materniteit

- Maryse Boes: 089/80 78 63
- Lize Meyers: 089/80 78 63

Gespecialiseerde kinesitherapeuten

- BICAP: <http://www.bicap.be> info voor patiënten
- Pelvired: <http://www.pelvired.be>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be