

Oefeningen na de bevalling

Afdeling Fysiotherapie IJsselland Ziekenhuis

Inleiding

In deze folder vindt u oefeningen voor na de bevalling. Begin na de bevalling, zodra u zich daartoe in staat voelt, met oefenen (overleg eventueel met de arts of verloskundige).

- Oefen niet als u koorts heeft (bijvoorbeeld bij een borstontsteking) of vlak vóór de voeding.
- Oefen meerdere malen per dag kort, in plaats van eenmaal per dag langer oefenen.
- Zorg voor opbouw in de oefeningen; begin rustig en voer vervolgens de oefeningen meerdere malen achter elkaar uit of houd de oefeningen langer aan.
- Een oefening mag geen pijn doen.
- Blijf goed doorademen tijdens de oefeningen en ontspan na iedere oefening.

De oefeningen

- ***Rugligging (met gestrekte knieën)***
Doorbloeding van de benen stimuleren:
 - Cirkels draaien met de voeten.
- ***Rugligging (met gebogen knieën)***
Bekkenbodem/bilspieren:
 - Bekken achterover kantelen waarbij de buik- en bilspieren worden aangespannen en de rug tegen het bed gedrukt.
 - Bekkenbodem aanspannen, vagina intrekken (tijdens de uitademing).

Rechte buikspieren:

- Buik intrekken vanuit de liezen naar de navel.
- Bekken achterover kantelen.

Als u de bovenstaande oefeningen goed beheerst kunt u verder gaan met de volgende oefeningen:

- ***Rugligging (benen gebogen)***

Buikspieren:

- Bekken achterover kantelen en het hoofd optillen (steun de buik eventueel met beide handen).
- Bekken kantelen, het hoofd optillen en met beide handen naar de knieën reiken.

Schuine buikspieren:

- Bekken achterover kantelen en opkomen met de rechterhand naar de linkerknie en omgekeerd.
- Bekken achterover kantelen en de knieën afwisselend naar links en rechts bewegen.

- ***Zit (met gebogen knieën)***

Buikspieren:

- Langzaam achterover leunen en weer terugkomen (eventueel de buik met beide handen steunen).
- Langzaam achterover leunen en gekruist achter u de grond aantikken.
- Handen voor de borst tegen elkaar drukken (mits u geen last van stuwing hebt).

- ***Buikligging (eventueel een kussentje onder de buik en/of borst)***

Rugspieren:

- Bekken achterover kantelen, schouderbladen naar elkaar toe trekken, romp optillen waarbij de rug niet te hol mag worden.

Tot slot

- Zorg altijd voor een goede houding:
 - bekken licht achterover kantelen
 - bekkenbodem, bil- en buikspieren licht aanspannen
 - de schouders naar achteren aanspannen
 - de rug strekken (kruin naar het plafond)
- Til op de juiste manier (bekkenbodem aanspannen!)
- Neem dagelijks de tijd voor ontspanning!

Heeft u nog vragen?

Voor vragen kunt u terecht op de afdeling fysiotherapie, telefoonnummer: **010 - 258 51 55.**