



powermama

Fysiek herstellen na de bevalling.

Postpartum herstelprogramma voor moeders.

Gefeliciteerd met de geboorte van je kindje!

Geef jezelf een schouderklopje, want je hebt een geweldige prestatie geleverd. Nu je kindje is geboren is het tijd om fysiek en mentaal te herstellen van je zwangerschap en bevalling. Of je nu vaginaal of middels een keizersnede bent bevallen, verantwoord herstellen is voor elke moeder belangrijk.

Voor je ligt het PowerMama postpartum herstelprogramma. In dit document nemen we je stap voor stap mee door de eerste 6 weken na de bevalling.

Misschien kun jij niet wachten om te werken aan je herstel of misschien moet je er nog niet aan denken. Beide is prima. Het allerbelangrijkste is dat je jezelf vooral rust gunt, tijd om te wennen aan je kindje(s) en het nieuwe ritme.

Weet dat niks MOET want deze periode vraagt al genoeg van je.



Een bevalling is een blessure.

Je kunt een bevalling vergelijken met een flinke (sport)blessure en het herstel hiervan kost tijd. Het herstelproces is persoonlijk en afhankelijk van vele factoren, denk aan: het verloop van je zwangerschap, hoe je bevalling of keizersnede is verlopen, hoe je je mentaal voelt, of je borstvoeding geeft, hoe je slaapt en of je veel stress ervaart.

Voor volledig herstel staat 9 tot 12 maanden. In dit document krijg je een richtlijn voor jouw herstel. Doe alles op je eigen tempo.

Voelt een oefening op dit moment nog niet goed? Stop dan. Heb je klachten? Schakel dan hulp in.

Klachten voorkomen.

- 15-30% van de moeders die voor de eerste keer bevallen, hebben daarna last van ongewenst urineverlies.
- 40-60% van de vrouwen heeft een verzakking na de bevalling. Het merendeel heeft hier geen klachten van, bij 15% is dat wel het geval.
- 40% van de vrouwen heeft 6 maanden na de bevalling nog een diastase. Dit is de wijking van de rechte buikspieren.

Het is niet heel gezellig om deze cijfers met je te delen. Dat doen we niet om je bang te maken, maar om te schetsen dat problemen naar aanleiding van een zwangerschap, zoals incontinentie of een verzakking, regelmatig voorkomen.

Er wordt alleen niet zo veel over gesproken of het wordt genormaliseerd: "Ik ben moeder dus het is logisch dat ik in mijn broek plas als ik spring."

Wij willen deze klachten graag voorkomen. Goed herstel en niet te hard van stapel lopen kan hieraan bijdragen.

Waar moet je rekening mee houden?

De bekkenbodem

De bekkenbodem is een mat van spieren die de bodem van je lichaam vormen. De bekkenbodem heeft verschillende functies:

- het dragen van de organen in de buikholte (de blaas, baarmoeder en darmen)
- de open- en sluitfunctie (zodat je naar het toilet kan of dit juist kan ophouden)
- de bekkenbodem speelt een rol bij seksualiteit
- en heeft een stabiliserende rol omdat het deel uitmaakt van het diepe core systeem.

Tijdens de zwangerschap heeft de bekkenbodem het zwaar. De groeiende baby, placenta en het vruchtwater zorgen ervoor dat er steeds meer gewicht op de bekkenbodem rust. Zij wordt dus steeds zwaarder belast.

Door hormonale veranderingen verweken de banden, pezen, kapsels en het bindweefsel. Dit is nodig zodat de baby het bekken kan passeren bij de geboorte, maar deze verweking maakt de bekkenbodem ook gevoeliger voor de toenemende druk. De belastbaarheid gaat omlaag terwijl de belasting omhoog gaat.

Bij een vaginale bevalling passeert de baby langs de bekkenbodem. De bekkenbodem en het perineum worden dan enorm opgerekt. Dit kan wel tot 5 keer de normale lengte van de spier zijn. Soms is er een knip gezet of is er een scheur ontstaan tijdens de bevalling en heeft de spier dus ook schade opgelopen. Na een vaginale bevalling is de bekkenbodem dus per definitie geblesseerd.

Maar houd bovenstaande ook in gedachte wanneer je een keizersnede bevalling hebt gehad. Ook dan wil je de bekkenbodem aandacht geven in de herstelperiode.

Buikspieren

Tijdens de zwangerschap moet er ruimte gemaakt worden voor de groeiende baby. De rechte buikspieren gaan wijken en de verbindende peesplaat (Linea Alba) rekt ook mee op. Dit noemen we een diastase.

Een diastase is niet iets wat je kunt voorkomen. Het is een volkomen normaal verschijnsel. Met 36 weken zwangerschap hebben alle vrouwen een diastase.

Zes maanden na de bevalling heeft 40% van de vrouwen nog een diastase.

We spreken over een diastase wanneer de afstand tussen de rechte buikspieren meer dan 2,5 centimeter is. Maar het is ook belangrijk om te weten dat de afstand niet alles zegt. Het gaat er vooral om dat je core-spiere goed functioneren en dat je goed om kunt gaan met het opvangen van buikdruk.

We weten helaas niet waarom sommige vrouwen geen diastase hebben na de bevalling en andere wel. Het is in ieder geval nooit je eigen schuld.

| Bindweefsel

Een bevalling is dus een (sport)blessure waar je van moet revalideren. Normaal word je bij een blessure begeleid door een fysiotherapeut en krijg je richtlijnen en een opbouwschema mee. Helaas is dat bij een bevalling niet het geval. Gelukkig zijn er op basis van wetenschappelijk onderzoek en de kennis van het bindweefselherstel wel richtlijnen ontwikkeld, en die zullen we met je delen.

Het is NIET verstandig om al snel na je bevalling te starten met hardlopen of high impact oefeningen zoals springen, box jumps, etc. Bij dit soort bewegingen is er een verhoging van de buikdruk. De spieren en het bindweefsel moeten sterk genoeg zijn om dit te kunnen opvangen. Wacht hier minimaal 3-6 maanden mee.

Je lichaam heeft die tijd nodig te herstellen. Uiteraard kun je heel veel dingen wel doen en die delen we graag met je. Liever nu een investering maken voor de lange termijn dan (te) snel gaan met mogelijk vervelende klachten tot gevolg.

| De keizersnede

Een keizersnede is een buikoperatie waarbij er verschillende lagen worden doorgesneden. Deze lagen worden gehecht. Voor de wondgenezing staat 6-9 weken. Het duurt tot 2 jaar voordat het weefsel volledig is hersteld.

Het litteken dat je ziet, is het tipje van de ijsberg. Om verklevingen van het weefsel te voorkomen, is een goede verzorging van het litteken noodzakelijk.

Wanneer de wond gesloten is, kan worden gestart met masseren. Dit helpt voor de doorbloeding en stimuleert het herstel. Een gezond litteken is een dun wit streepje en de huid voelt soepel en glad. Je moet het litteken kunnen optillen en alle richtingen in kunnen bewegen. Dit kost naast tijd dus ook wat aandacht voor je buik door middel van nabehandeling.

Als je hier hulp bij nodig hebt, kun je contact opnemen met een bekkenfysiotherapeut, huidtherapeut, of osteopaat.

Poep- en plaswijzer.

Wist je dat de gemiddelde vrouw dagelijks zo'n 5-8 keer plast en 1-2 keer poept?

Toch hebben we nooit geleerd hoe we dit op de juiste manier moeten doen. Na de bevalling, wanneer de bekkenbodem zich nog herstelt, is het extra belangrijk om goed op je houding te letten en te voorkomen dat je gaat persen.

Hier zijn enkele praktische tips voor op het toilet:

Plaswijzer

1. Ga zitten met de billen helemaal achter op de toiletbril.
2. Zorg dat je voeten plat op de grond staan, met de knieën op dezelfde hoogte als de heupen. (Gebruik een dik boek of een plank als nodig.)
3. Doe de broek omlaag tot aan de enkels.
4. Zit rechtop met een ontspannen buik.
5. Ontspan de bekkenbodem.
6. Plas.

7. Na het plassen, wiebel om de blaas goed te legen:
 - > Maak de rug hol.
 - > Maak de rug bol.
 - > Til de linkerbil op.
 - > Til de rechterbil op.
 - > Buig een keer voorover.
8. Zit weer rechtop met een ontspannen buik.
9. Ontspan de bekkenbodem.
10. Plas de rest uit.
11. Voorkom persen.

Poepwijzer

1. Ga zitten met de billen halverwege de toiletbril.
2. Zorg dat de voeten op een krukje staan, zodat de knieën hoger zijn dan de heupen. (Gebruik een dik boek of een plank als nodig.)
3. Doe de broek omlaag tot aan de enkels.
4. Zit iets in elkaar gezakt met een bolle rug, maar wel rechtop..
5. Ontspan. (Je mag eventueel iets mee persen als dat nodig is.)
6. Poep.

| Rode vlaggen.

In je herstelfase houd je bij alles wat je doet, dus zowel bij sportieve activiteiten als in het dagelijks leven, de volgende rode vlaggen in de gaten:

- Je hebt geen pijn. Pijn is altijd een signaal van het lijf dat je serieus moet nemen.
- Je buik blijft plat. Bij oefeningen ontstaat er geen harde 'tuut' of 'koepel' tussen de buikspieren.
- Je verliest geen urine. Urineverlies tot 6 weken postpartum hoort erbij, daarna niet meer.
- Je hebt geen drukkend of zwaar gevoel bij de bekkenbodem. Dit kan duiden op een verzakking.

Ervaar je deze klachten wel? Neem dan contact op met een geregistreerde bekkenfysiotherapeut.



Aan de slag: 0 – 2 weken.

Voor de eerste 2 weken gelden de volgende adviezen:



Rust, rust, rust

De eerste dagen na de bevalling is het belangrijk om veel rust te nemen. Probeer vooral plat te blijven liggen om de bekkenbodem goed te laten herstellen. Wanneer je zit of rechtop staat, komt er druk op de bekkenbodem door de organen en de ademhaling.

Kraambedoefeningen starten

Vier dagen na de bevalling kun je beginnen met kraambedoefeningen. Richt je op het herstellen van de bekkenbodem door aan- en ontspannen, ademhalingsoefeningen om de samenwerking tussen middenrif en bekkenbodem te bevorderen, en het activeren van de diepe dwarse buikspieren.

Keizersnede

Ook na een keizersnede kun je deze oefeningen doen, omdat je bekkenbodem tijdens de zwangerschap onder druk heeft gestaan. Bij een ongeplande keizersnede kan de bekkenbodem mogelijk schade hebben opgelopen tijdens het bevallingsproces.

Opbouw

Wees voorzichtig met de hoeveelheid oefeningen. De bekkenbodem en buikspieren zijn nog verslapt en hebben een beperkt uithoudingsvermogen. Begin met een paar minuten per dag en bouw dit rustig op.

Opstaan uit bed

Wanneer je uit bed opstaat of een oefening in rugligging doet, rol dan via je zij op je rug. Dit helpt om de rechte buikspieren te ontlasten.

Oefening: Buikademhaling.

Doel:

Het is even wennen aan een 'lege' buik. Alle organen zoeken langzaam hun weg naar de 'oude' positie. De buikspieren en het bindweefsel zijn nog opgerekt.

Door een rustige buikademhaling kom je weer in contact met dit gebied en raak je vertrouwd met de nieuwe situatie. Een buikademhaling bevordert ook de doorbloeding in je buik en bekkenbodemgebied en versnelt het herstel.

Uitleg:

- Ga ontspannen liggen en leg een kussentje onder je knieën.
- Leg je hand(en) onder je navel en boven het schaambeen.
- Bij het inademen wordt je buik bol en zet wat uit.
- Bij het uitademen veert de buik terug en wordt platter.
- Forceer niets. Voel wat er gebeurt.
- Let erop dat je je billen ontspannen houdt.

Oefening: Bekkenbodem.

Doel:

Je bekkenbodem heeft het zwaar gehad tijdens de zwangerschap en bevalling. Bij een vaginale bevalling rekken de spieren enorm op en soms zit er een knip of een scheurtje met hechtingen in de bekkenbodem.

Ook na een keizersnede is het belangrijk deze oefeningen te doen. Een goed functionerende bekkenbodem kan klachten voorkomen.

Uitleg:

- Ga rustig liggen en word je bewust van je buikademhaling.
- Verleg je aandacht naar je bekkenbodem.
- Bij de inademing stel je je voor dat je bekkenbodem iets zakt. Ga niet persen.
- Bij de uitademing span je je anus en vagina heel lichtjes aan: je trekt ze omhoog, alsof je je plas wilt ophouden of een windje inhoudt.
- Herhaal dit een aantal ademhalingen en zorg ervoor dat je billen ontspannen blijven.
- Visualiseer bijvoorbeeld dat de bekkenbodem een grijpmachine op de kermis is: bij de inademing zakt de grijper omlaag, bij de uitademing komt de grijper weer omhoog.

Oefening: Diepe dwarse buikspier.

Doel:

De diepe dwarse buikspier is belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en een goede werking van de bekkenbodem.

Tijdens de zwangerschap is deze spier opgerekt en het is goed de diepe dwarse buikspier weer te activeren en sterker te maken. In eerste instantie is het doel vooral de connectie weer terugvinden met deze spier.



Uitleg:

- Ga op je rug liggen met eventueel een kussentje onder je knieën.
- Zoek met twee vingers het puntje van je heuprand op, en zak dan ongeveer 2 cm richting je navel en 2 cm omlaag richting je voeten. Laat je vingers daar rusten.
- Adem in door je neus en blaas uit alsof je door een rietje blaast. Terwijl je uitblaast, doe je het volgende:
 - > Doe alsof je een riem sluit die net een gaatje strakker is dan normaal.
 - > Doe alsof je een broek dicht ritst die net iets te strak is.
 - > Doe alsof je een rits dicht trekt van je anus naar je navel.
 - > Maak je onderbuik plat en breed.
 - > Blaas uit met een sissend geluid.
- Als het goed is, voel je de spieren boven je heupen lichtjes samentrekken of wegglijden. Dit mag heel lichtjes zijn. Ga niet persen!
- Oefen dit een aantal ademhalingen.

Oefening: Schoudermobiliteit.

Doel:

Veel moeders krijgen last van de bovenrug, nek en schouders door het veel zitten, tillen en voeden van de baby. Het is belangrijk om de spieren en gewrichten soepel en sterk te houden.

Deze oefening is prettig om dagelijks te doen om klachten te voorkomen of te verminderen.



Uitleg:

- Ga rechtop zitten in een kleermakerszit. Zo krijgt de bekkenbodem een beetje tegendruk.
- Pak een bezemsteel, sjaal of elastiek vast en strek je armen voor je uit.
- Hoe groter de afstand tussen je handen, hoe makkelijker het gaat.
- Houd je armen gestrekt en je schouders laag. Beweeg het item van je knieën naar je rug.
- Beweeg rustig en gecontroleerd. Duw niet door; kijk hoever je komt.

Oefening: Bovenrugstretch.

Doel:

Deze oefening is fijn om je bovenrug te stretchen. In deze oefening omhels je jezelf. Dit geeft rek op de spieren tussen de schouderbladen die vaak pijnlijk kunnen zijn.



Uitleg:

- Ga rechtop zitten in een kleermakerszit. Je kunt deze oefening ook staand doen.
- Spreid je armen zo breed mogelijk opzij en houd je schouders laag.
- Omhels jezelf door je armen naar voren te brengen en je handen zo ver mogelijk op je schouderbladen te plaatsen.
- Houd dit 10 seconden vast en adem goed door naar de plek tussen je schouderbladen.
- Open daarna weer je armen en wissel van arm zodat je andere arm boven komt.

Oefening: Child's pose.

Doel:

Een fijne ontspanningsoefening. Je stretcht je heupen, dijnen en enkels, en je longen krijgen goed de ruimte om te ademen.

Als je je armen goed uitstrekt, stretch je ook je schouders en rug. In deze houding kun je ook de bekkenbodem ontspannen.



Uitleg:

- Ga op je knieën zitten. Leg je voeten tegen elkaar aan en breng je knieën wat naar buiten.
- Buig voorover, strek je armen uit en leg ze voor je op de grond met de handpalmen omlaag. Je voorhoofd komt op de grond; leg een kussentje onder je hoofd als je dit vervelend vindt.
- Adem rustig in en uit, ontspan je buikspieren en blijf in deze houding zolang het goed voelt (bijvoorbeeld 30 seconden tot 1 minuut).

Oefening: Cat-cow.

Doel:

Een fijne oefening om je lijf soepeler te maken. Het maakt je rug, nek en schouders losser, versoepelt je wervelkolom en stimuleert je doorbloeding.



Uitleg:

- Ga op handen en knieën zitten, met je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Trek je staartbeen in, maak je rug en schouders helemaal rond, en laat je hoofd naar beneden hangen (kin op je borst). Je hebt nu een bolle rug en bevindt je in de cat-positie.
- Duw vervolgens je bekken omhoog, laat je rug en schouders zakken, en til je hoofd omhoog (kin in de lucht). Je hebt nu een holle rug en bevindt je in de cow-positie.
- Focus op de delen die stijver aanvoelen en vertraag daar wat. Adem rustig door.
- In de cow-positie kun je druk voelen op de buik. Als dit onprettig voelt, beweeg dan van de cat-positie naar een positie met een neutrale rug.





Aan de slag: 2-4 weken.

Vanaf de 2e week gelden de volgende adviezen:

Herstel

Ga door met de oefeningen voor het herstel van de bekkenbodem, ademhaling en de diepe dwarse buikspier.

Korte afstanden

Je kunt nu ook korte stukjes gaan wandelen. Maak de afstanden niet te lang. Een drukkend of zwaar gevoel op de bekkenbodem is een signaal dat je weer wat rust moet nemen of dat de wandeling te lang was.

Wandel bloemblaadjes

Begin bij je huis en wandel een klein rondje van 5 minuten waarbij je weer bij je huis uitkomt. Je kunt dit opbouwen door steeds een rondje (bloemblaadje) toe te voegen.

Draagzak

Als je met de baby in de draagzak wandelt, kan dit snel zwaar worden en druk op de bekkenbodem geven. Bouw dit rustig op en doe na je wandeling wat stretches voor je bovenrug om stijfheid en pijn te voorkomen.

Extra oefeningen

Je kunt nu ook beginnen met mobiliteitsoefeningen, stretches en oefeningen voor het activeren en versterken van je spierkorset.



Oefening: Paraplu ademhaling.

Doel:

Tijdens de zwangerschap wordt de ribbenkast wijder. De rustpositie van het middenrif (de ademhalingspier) komt 4 centimeter hoger te liggen, en de borstomtrek neemt toe met 5 tot 7 centimeter.

Na de bevalling kunnen de ribben bij sommige vrouwen vanzelf weer terug naar de normale rustpositie, maar bij anderen is dit niet het geval, wat een rib flare wordt genoemd. Met deze oefening stimuleer je de bewegelijkheid van de ribbenkast.



Uitleg:

- Ga zitten in kleermakerszit.
- Leg je handen op je ribbenkast: je duimen aan de achterkant en je vingers aan de voorkant. Zorg ervoor dat je schouders laag zijn.
- Adem in door je neus en stel je voor dat je ribben opengaan als een paraplu, zowel aan de voor-, zij- als achterkant.
- Bij het uitademen door je mond klappt de paraplu zich weer in en zakken je ribben gelijkmatig omlaag.
- Als het lukt, mag je ook de bekkenbodem meenemen in dit proces door bij inademing te ontspannen en bij uitademing lichtjes aan te spannen.

Oefening: Bekkenbodem.

Doel:

De bekkenbodem is een mat van verschillende spieren, opgebouwd uit meerdere lagen. Bij deze oefening ervaar je hoe jouw houding en de positie van het bovenlijf invloed hebben op het aanspannen van de bekkenbodem.



Uitleg:

- Ga rechtop zitten in kleermakerszit.
- Bij inademing stel je je voor dat je bekkenbodem iets zakt. Denk eraan dat je adem als het ware door je vagina weer naar buiten stroomt. Ga niet persen.
- Bij uitademen span je je anus en vagina heel lichtjes aan. Trek ze omhoog en stel je voor dat je je plas ophoudt of een windje inhoudt.
- Herhaal dit een aantal ademhalingen.
- Leun vervolgens voorover, leg je onderarmen of handen op de grond en verplaats je gewicht naar voren.
- Activeer en ontspan de bekkenbodem nu vanuit deze positie. Waar voel je dit? Als het goed is, meer aan de voorkant bij de vagina.
- Kom weer rechtop zitten, kantel je bekken onder je, maak je rug rond en leun een beetje naar achter.
- Activeer en ontspan de bekkenbodem nu ook vanuit deze positie. Waar voel je dit? Als het goed is, meer aan de achterkant bij de anus.
- Kom terug naar de startpositie en herhaal de oefening nog een keer.

Oefening: Heupbrug.

Doel:

Versterken en stabiliseren van het spierkorset, de romp en bilspieren. Probeer bij deze oefening je bekkenbodem en diepe dwarse buikspieren in te zetten.



Uitleg:

- Ga liggen op je rug en plaats je voeten plat op de vloer.
- Kantel je bekken zodat je rug wat platter wordt, wat je bekken stabiliseert. Breng ribben en schaambeene naar elkaar toe. Zorg ervoor dat je ribben niet uitsteken.
- Breng je hele romp omhoog in een rechte lijn, met je armen en voeten plat op de grond, voeten recht onder je knieën.
- Tijdens het omhoog bewegen, adem je uit en activeer je lichtjes je bekkenbodem en diepe dwarse buikspieren. Dit doe je door kort je plas op te houden, de bekkenbodem omhoog te trekken, en je buikspieren plat en breed te maken.
- Bij het zakken van je bekken terug naar de vloer, adem je in.
- Herhaal deze oefening bijvoorbeeld 3 keer 1 minuut, met rust tussendoor.

Oefening: Heel slides.

Doel:

Deze oefening helpt bij het versterken van de buikspieren. Probeer bewust de bekkenbodem en diepe dwarse buikspieren in te zetten.



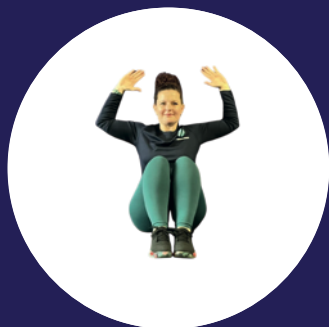
Uitleg:

- Ga liggen op je rug met je voeten op de grond.
- Plaats je handen boven de bekkenrand.
- Adem in door je neus en voel hoe je bekkenbodem zich ontspant.
- Adem uit, span je buikspieren aan en strek vervolgens je been uit door je hiel over de grond te schuiven.
- Tijdens het uitademen en strekken van je been span je je buik- en bekkenbodemspieren aan.
- Trek daarna je been weer in en adem in. Strek daarna je andere been uit op een uitademing.
- Houd je heupen tijdens de beweging stil.
- Herhaal deze oefening bijvoorbeeld 3 keer 1 minuut, met rust tussendoor.

Oefening: Wall slides.

Doel:

Deze oefening is erg nuttig als mobiliteitsoefening bij stijve schouders en om de spieren rondom het schouderblad te versterken.



Uitleg:

- Ga zitten met je rug tegen de muur. Kantel je bekken achterover en breng zoveel mogelijk van je ruggenwervels in contact met de muur. Druk ook je achterhoofd tegen de muur.
- Breng je onderarmen met gebogen ellebogen tegen de muur.
- Beweeg je armen omhoog. Probeer je handen zo hoog mogelijk te brengen zonder je rug hol te trekken. Houd zoveel mogelijk lichaamscontact met de muur. Als je deze oefening vaker doet, zul je merken dat je je armen steeds hoger kunt tillen.
- Begin met 3 setjes van 5 rustige herhalingen en bouw verder uit.

Oefening: Twist bovenrug.

Doel:

Deze oefening is erg nuttig als mobiliteitsoefening bij stijve schouders en om de spieren rondom het schouderblad te versterken.



Uitleg:

- Kom op je knieën zitten, leg je onderarmen op de grond en maak jezelf helemaal klein.
- Leg je linkerelleboog tegen je rechterknie, terwijl je onderarm plat op de grond blijft.
- Leg je rechterhand op je hoofd en breng je elleboog zo ver mogelijk richting het plafond.
- Houd even vast en herhaal. Wissel van kant.
- Begin met 3 setjes van 5 rustige herhalingen per kant en bouw verder uit.

Oefening: Diepe squat.

Doel:

Met deze oefening ontspan je de bekkenbodem, stretch je de heupen en enkels, en versterk je de spieren in je benen en billen.



Uitleg:

- Open een deur en houd je vast aan de handgrepen.
- Plaats je voeten in squatpositie (ongeveer schouderbreedte met de tenen iets naar buiten).
- Ga nu in een diepe squat (hurkzit) zitten en probeer je voeten plat op de grond te houden.
- Houd spanning op je lijf: het is niet ontspannen hangen, maar rug recht en lichaam strak.
- Probeer in deze positie je onderlichaam te bewegen door bijvoorbeeld je billen van links naar rechts te wiegen of in achtjes te draaien. Dit helpt om te voelen of je ergens wat stijver bent. Beweeg een beetje naar deze stijve plekken toe en kijk of je langzaam meer ruimte kunt creëren.
- Blijf rustig door ademen.
- Gebruik de deur om je balans te houden zodat je niet naar achter valt.
- Doe deze oefening bijvoorbeeld 3 keer 1 minuut, met pauze ertussen.





Aan de slag: 4-6 weken.

Vanaf de 4e week gelden de volgende adviezen:

Bindweefsel

Het herstel van het bindweefsel bevindt zich nu op 10-20% van de oorspronkelijke trekkracht. Je staat nog aan het begin van het herstelproces.

Conditie

Ga door met wandelen en verleng geleidelijk de afstanden. Bouw je conditie verder op. Als het goed voelt, kun je ook stukjes gaan fietsen, zowel buiten als op een cardio-apparaat (fiets).

Staande oefeningen

Bouw de mobiliteitsoefeningen, stretches en oefeningen voor het activeren en versterken van het spierkorset verder uit. Je kunt nu ook staande balansoefeningen en spierversterkende oefeningen zoals rustige squats toevoegen.

Pijn

Let op met bekkenpijn! Spierpijn na de training is normaal, maar wees alert op andere aanhoudende pijntjes.



Oefening: Adductoren stretch.

Doel:

Tijdens de zwangerschap kunnen de adductoren (liezen) stijver worden. Deze oefening helpt om deze spieren te stretchen, wat belangrijk is omdat de adductoren samenwerken met de bekkenbodem.



Uitleg:

- Ga in een wijde spreidstand staan en laat je tenen naar voren wijzen.
- Duw je heupen naar achter, buig één been en houd het andere been gestrekt.
- Houd je rug recht en kruis je armen voor je borst.
- Adem in terwijl je omlaag zakt en blaas uit terwijl je omhoog komt.
- Wissel van kant.
- Begin met 3 setjes van 10 herhalingen per kant. Neem rust tussendoor.

Oefening: Billen stretch.

Doel:

De bilspieren kunnen in de herstelperiode overbelast raken. Deze oefening helpt om de bilspieren, inclusief de piriformis die bijdraagt aan de stabilisatie van het bekken, te stretchen.



Uitleg:

- Ga op je rug liggen en zet je voeten op de grond.
- Leg je linker enkel op je rechterknie.
- Trek vervolgens je rechterbeen met beide handen richting je borst.
- Houd 10-30 seconden vast.
- Wissel van kant.

Oefening: Side lying clamshell.

Doel:

Versterk en activeer je bilspieren.



Uitleg:

- Ga op je zij liggen met je knieën gebogen. Zorg ervoor dat je heupen en schouders in een rechte lijn liggen. Je voeten liggen op elkaar en je hand van de bovenste arm ligt in je zij.
- Wanneer je uitademt, breng je je bovenste knie omhoog terwijl je je voeten op elkaar houdt. Blijf je ribben omlaag duwen; je hand kan hierbij helpen. Adem in terwijl je je knie weer laat zakken.
- Je kan deze oefening zwaarder maken door een elastiek net boven de knieën te binden.
- Begin met 3 setjes van 10 herhalingen per been.

Oefening: Low bear hold.

Doel:

Deze oefening helpt bij het activeren en versterken van de binnenste buikspieren.



Uitleg:

- Ga zitten op handen en knieën, met je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Houd je rug recht.
- Krul je tenen in de grond. Activeer je bekkenbodem en span je diepe buikspier aan.
- Op een uitademing til je je knieën een paar centimeter op van de vloer.
- Houd je knieën de hele uitademing van de grond. Hoe hoger je komt, hoe gemakkelijker het is; minder is meer bij deze beweging.
- Adem in en zak weer met je knieën op de grond. Ontspan je buik en neem pauze.
- Doe deze oefening bijvoorbeeld twee keer 1 minuut.

Oefening: Heel tabs.

Doel:

Deze oefening activeert en versterkt de buikspieren. Doe deze oefening alleen als je geen tuutvorming op je buik krijgt. Leg je hand op je buik om te voelen wat er gebeurt en/of ontbloot je bovenlijf om te kijken.



Uitleg:

- Ga op je rug liggen en zet je voeten op de vloer.
- Buig je knieën en breng ze omhoog totdat je bovenbenen en heupen een hoek van 90 graden vormen, met je onderbenen parallel aan de vloer. Breng eventueel je vingertoppen naar je knieschijven om de juiste hoek te controleren, maar leg daarna je handen op je buik.
- Adem in richting je bekkenbodem en ontspan.
- Span je buik- en bekkenbodemspieren aan en laat op een uitademing één hak naar de grond zakken en tik de vloer aan. Trek je knie weer op. Adem in voordat je je andere been laat zakken. Beweeg om de beurt je hakken naar de grond terwijl je je benen in een hoek van 90 graden houdt. Blijf goed doorademen.
- Als je op je buik een tuut of richel ziet ontstaan, of je buik bol staat, probeer het dan nog eens met een krachtige uitademing. Blijft je buik niet plat? Schakel dan terug naar de oefening "heel slides."

Oefening: Rows.

Doel:

Versterk de bovenrug, wat belangrijk is nu je veel de baby tilt en voedt.



Uitleg:

- Voor deze oefening heb je een elastiek of dynaband nodig. Een panty kan ook worden gebruikt.
- Ga zitten met je benen gestrekt en je rug recht.
- Breng het elastiek om je voeten en pak het met beide handen beet.
- Op een uitademing trek je het elastiek naar achter door eerst je schouderbladen naar elkaar toe te trekken. Beweeg daarna je armen langs je zij, alsof je in een smal steegje staat.
- Span goed tussen de schouderbladen aan en houd de eindpositie kort vast.
- Adem uit en breng je armen weer gestrekt naar voren.
- Doe deze oefening bijvoorbeeld drie keer 1 minuut met rust tussendoor.



Verder herstel: 6 - 12 weken.

Vanaf de 6e week gelden de volgende adviezen:

Bekkenfysio

Bezoek een geregistreerde bekkenfysiotherapeut. Zij kunnen checken hoe het gaat met het herstel van de bekkenbodem- en de buikspieren. Zie het als een APK voor je lichaam voordat je het meer gaat belasten. Dit is ook aan te raden als je verder geen klachten hebt. Het is slim dit te laten doen voordat je je oude sport weer oppakt.

Oefeningen

Ga door met alle oefeningen die hierboven staan.

Actief herstel

Je kunt nu ook starten aan actief herstel onder begeleiding van een pre- en postnatale trainer. PowerMama Coaches bieden het 'core restore' programma. Dit is een herstelprogramma speciaal voor na de (keizersnede)bevalling.

Buikspieren

Zorg ervoor dat je trainer ook je buikspieren controleert zodat je weet hoe het met de (mogelijke) diastase gaat en het programma (indien nodig) kan worden aangepast.

Hoger tempo

De wandelingen mogen op een hoger tempo waarbij de hartslag lekker omhoog gaat.

Krachttraining

Je kunt beginnen met het opbouwen van spieruithoudingsvermogen door met krachttraining lage gewichten en wat meer herhalingen te doen, zo tussen de 10 en 20 herhalingen per setje.

Bekkenbodem en spierkorset

Blijf ook aandacht besteden aan de bekkenbodemspieren en het spierkorset. Let op: zorg ervoor dat je de bekkenbodemspieren ook ontspant na het trainen. Focus je niet alleen op aanspannen.



Diastase check.

Je kunt een diastasecheck ook bij jezelf uitvoeren. Bij het checken van een diastase let je niet alleen op de afstand tussen de rechte buikspieren. De kwaliteit van het bindweefsel geeft ook veel informatie.

Een diastasecheck bij jezelf kun je in ruglig doen:

- Kom via je zij op je rug liggen met de benen gebogen en voeten plat op de grond. Vervolgens brengt je je kin op de borst en komt je iets omhoog met hoofd en schouders.
- Voel met je vingers hoeveel ruimte er is tussen de rechte buikspieren. Doe dit niet alleen in flexie (aanspanning) maar ook bij ontspanning. Je wil ook weten waar de buikspieren vandaan komen in rust.
- Je voelt met je vingers van boven naar beneden (borstbeen tot schaambeek) langs de peesplaat. Je voelt of er ruimte is en hoe lang en breed deze is.
- Voel ook hoe stevig (elastisch) de peesplaat is en hoe diep je vingers erin wegzakken wanneer je druk zet. Voelt de peesplaat sponzig aan of als een stevige trampoline?

Schrijf je bevindingen op! Wanneer is de test geslaagd? De test is altijd geslaagd ;-). Blijf positief want ook al is er nog sprake van een brede diastase en sponzig bindweefsel dan juist kan je veel progressie boeken door middel van training.

Het is normaal als...

- de buikspieren nog slap aanvoelen
- je buik nog bol is met veel losse huid
- je nog een diastase hebt
- je litteken nog stug aanvoelt
- je moe bent en het mentaal zwaar hebt
- je geen zin hebt om te sporten

Het is niet normaal als...

- je een zwaar of balgevoel hebt bij de bekkenbodem
- je urineverlies hebt tijdens inspanning of niezen
- je ergens pijn hebt



Yousra Jaddour,
auteur van dit herstelplan
en eigenaar van PowerMama.

Over PowerMama.

PowerMama® is een trainingsprogramma speciaal voor zwangere vrouwen en nieuwe moeders. Ook vrouwen met zwangerschapsgerelateerde klachten zoals incontinentie, een verzakking, bekkenklachten of bijvoorbeeld een diastase kunnen trainen bij een PowerMama Coach. Een PowerMama Coach is een fitnesstrainer die gespecialiseerd is in pre- en postnatale fitness.

Vind jij het belangrijk de training weer rustig op te bouwen met aandacht voor herstel van de buikspieren, de bekkenbodem, houding en mobiliteit. Dan is de core restore training de eerste stap op weg naar herstel.

In de Core Restore cursus komt aan bod:

- Herstel van de basis zodat jij vanuit een sterk fundament kunt doorbouwen.
- We doen een diastasecheck, buikspieronderzoek en houdingsanalyse.
- We trainen de buikspieren, bekkenbodem en hebben ook aandacht voor mobiliteit.
- We leren je hoe je het sporten weer kan oppakken na de bevalling en wat moet je weten over je herstel.
- Je leert wat de alarmbellen zijn en hoe je veel voorkomende klachten kunt voorkomen.

Je kunt meedoen vanaf 6 weken na een vaginale bevalling en 10 weken na een keizersnede.

Vind een PowerMama Coach bij jou in de buurt via:

powermama.nl/coaches



powermama