

Postpartum herstel programma 0-6 weken



Tijd voor je mentale en fysieke herstel

Ten eerste van harte gefeliciteerd met de geboorte van je kindje! Eindelijk na al die maanden mag jij je kindje in je armen sluiten. De fase van zwangerschap en bevalling is achter de rug, tijd voor het herstel van mama! Tijdens de kraamweek en de week erna is rust het codewoord. De eerste 2 weken wil je zoveel mogelijk rust nemen en zo weinig mogelijk actief bezig zijn, de zogenoemde "Etage rust". Waarom is rust nemen na de bevalling zo belangrijk?

- Een zwangerschap en bevalling kun je vergelijken met topsport en het herstel na de bevalling met een blessure van de buikwand, bekken- en bekkenbodem. Een blessure heeft tijd en de juiste oefeningen nodig om te herstellen. Zou je met een verzwikte enkel die pijnlijk en misschien wat dik is gelijk volledig belasten en doorgaan met alle activiteiten? Het antwoord is nee. Neem je tijd voor het herstel en gun jezelf de rust die je lichaam nodig heeft. Hierin volgen we de fases van het weefselherstel
- Overactiviteit en/of te vroeg lichamelijk actief zijn kan leiden tot klachten op korte of lange termijn
- Het herstellen van je bindweefsel vergt tijd. Na 1 maand is de treksterkte 10-20%, na 12 weken 50% en na 9 maanden 75% van zijn oorspronkelijke waarde. Het herstel is mede afhankelijk van je zwangerschap en bevalling, mentale gesteldheid, ademhaling, slaap, energieniveau etc. Ze zeggen niet voor niets.. 9 maanden zwanger, 9 maanden herstellen!
- Vrouwen die vroegtijdig starten met high impact sporten zoals hardlopen of springen hebben een grotere kans op klachten na de menopauze. 50% van de vrouwen heeft namelijk na een vaginale bevalling verlies van kracht en ondersteuning in de bekkenbodem en 15-30% van de vrouwen die voor het eerst bevallen zijn hebben last van urine incontinentie
- De belastbaarheid van het lichaam is lager. Dit begint al in de zwangerschap, wanneer het kindje gaat groeien en het bekken ruimte gaat maken. De hormonale veranderingen zorgen voor verwerking van kapsels, banden, spieren en bindweefsel, maar het maakt de bekkenbodem ook gevoeliger voor de toenemende druk. Ook na de bevalling zijn deze hormonen aanwezig en is de belastbaarheid en stabiliteit nog laag. Andere factoren die mee kunnen spelen zijn o.a. slaapttekort en eventueel het geven van borstvoeding, wat veel energie vergt van het lichaam
- De bekkenbodem en perineum kunnen tijdens de bevalling wel tot 5 keer langer worden opgerekt wanneer het kindje de bekkenbodem passeert tijdens de bevalling. Naast het op rek brengen van de spier kan het zijn dat de spier gescheurd is of ingeknipt, waardoor er letsel aanwezig is. Dit vergt tijd, rust en gerichte oefentherapie

Herstelfase na de bevalling

Voordat we de fases gaan doorlopen, zijn er een aantal belangrijke punten waar je rekening mee mag houden tijdens het trainen:

➤ **Geen pijn**

Tijdens het oefenen wil je op geen enkele wijze pijnklachten ervaren in je buik, bekken en bekkenbodembodemgebied. Ervaar je pijn tijdens een van de oefeningen? Probeer de oefening aan te passen door te ontspannen, ademhaling juist toe te passen, minder zwaar te maken of minder ver of diep te bewegen. Lukt het om pijnvrij te oefenen? Dan mag je door met de oefening. Lukt dit niet, dan is de oefening op dit moment nog te zwaar. Mocht dit bij meerdere oefeningen zo zijn, neem contact op zodat we samen kunnen kijken naar de mogelijkheden, aanpassingen of alternatieven

➤ **Geen tuut/punt vorming (diastase)**

Een diastase is het wijken van de rechte buikspieren, waardoor het weefsel tussen de buikspieren, de linea alba, opgerekt wordt. Dit vindt plaats in zowel de breedte als de lengte. Dit is tijdens de zwangerschap niet te voorkomen en functioneel om de buik te kunnen laten groeien. Met 35 weken zwangerschap heeft 100% van de zwangere vrouwen een diastase. Na 6 maanden heeft 36% van de vrouwen nog een diastase. Als we kijken naar het herstel, vindt het meeste herstel plaats binnen de eerste 8 weken na de bevalling. Belangrijk dus om de buikspieren in deze fase al te gaan belasten voor herstel. Tijdens en na de zwangerschap wil je voorkomen dat er te veel buikdruk ontstaat, waardoor er een tuutje/richel/bobbel omhoog komt bij de linea alba. Dit tuutje ontstaat bij een verhoogde buikdruk. Aangezien het weefsel op deze plek nog zwakker is na de bevalling, zorgt een verhoogde buikdruk ervoor dat er een tuut of puntvorm bij de linea alba ontstaat en je buik 'uitsteekt'. Dit kan onder andere voorkomen tijdens het vastzetten van je adem met een krachtoefening of als een oefening nog te zwaar is. Daarom is het belangrijk om de diepe buikspieren aan te spannen en gelijktijdig uit te ademen wanneer er kracht geleverd wordt. Blijft de tuut/puntvorm aanwezig na het toepassen van de ademhaling, het lichter maken van de oefening en het aanspannen van de core spieren? Dan is de oefening nog te zwaar op dit moment. Mocht dit bij meerdere oefeningen zo zijn, neem contact op zodat we samen kunnen kijken naar de mogelijkheden, aanpassingen of alternatieven

➤ **Geen bekkenbodemplachten**

Zoals bovenstaand vermeld heeft 15-30% van de vrouwen die voor het eerst bevallen last van urine incontinentie. Tijdens de oefeningen wil je onder geen enkele voorwaarde last krijgen van urineverlies of een zwaar gevoel in de bekkenbodem ervaren (net of er een bal bij je vagina zit). Wanneer je last hebt van deze klachten kan het zijn dat de bekkenbodem onderactief is (spant onvoldoende aan), overactief (spant de hele tijd teveel aan) of dat er sprake is van een verstoorde coördinatie (je kunt niet op elk gewenst moment aan of ontspannen). Belangrijk is om bij deze klachten contact op te nemen met een geregistreerd bekkenfysio in jouw omgeving. De symptomen zijn namelijk allemaal hetzelfde, maar de training die nodig is verschilt per probleem

Fase 0-2 weken

Deze fase staat in het teken van rusten en verbinding maken tussen de ademhaling en je bekkenbodemp. De eerste 4 dagen neem je zo veel mogelijk (platte) bedrust. Je mag zelf naar het toilet lopen en jezelf verzorgen, maar probeer deze momenten te minimaliseren. Traplopen het liefst vermijden en altijd bij stappen. Ademhaling is de eerste weken het meest belangrijk, aangezien hoe je ademt veel invloed heeft op de druk in je buik en op je bekkenbodemp. Daarnaast trainen we de mobiliteit van de borstwervelkolom, aangezien je vaker in een gebogen houding zit en meer tilt, waardoor sneller nek- en bovenrug klachten kunnen ontstaan. Voer de transfers voor het in/uit bed stappen en het oefenen in ruglig nog steeds uit door via je zij omhoog te komen of te gaan liggen. Belast je buikspieren nog niet te veel! Deze oefeningen mogen dagelijks gedaan worden.

Ademhaling in ruglig

- Kom liggen op je rug en plaats eventueel een kussentje onder je knieen
- Leg je handen op je ribbenkast
- Voel op een inademing je ribbenkast rondom uitzetten en hoe je bekkenbodemp zich ontspant en naar beneden gaat
- Op een uitademing zakken de ribben naar beneden. Vanaf dag 3 of wanneer jij er aan toe bent kun je aanvullend de bekkenbodemp tegelijkertijd lichtjes optrekken (1 tot 3 sec. aanspannen)
- Herhaal 10 keer

Ademhaling in zijlig

- Kom liggen op je zij en plaats eventueel een kussen tussen je knieen
- Adem in via je neus en voel je ribbenkast rondom uitzetten en omhoog komen
- Adem uit via je mond, span je bekkenbodemp aan en trek je navel in
- Herhaal 10 keer

Bovenrug stretch

- Kom zitten op de bank of bed
- Adem in en strek je armen naar achteren, waardoor je schouderbladen naar elkaar toe komen
- Adem uit, breng je armen terug naar voren en omhels jezelf stevig
- Herhaal 10 keer

Child's pose

- Kom op je knieen zitten en plaats je voeten tegen elkaar aan
- Buig naar voren en leg je handen gestrekt voor je neer. Je gezicht is naar beneden gericht
- Ontspan op een inademing je bekkenbodemp en voel je ribbenkast rondom uitzetten. Op een uitademing zakt je ribbenkast naar beneden. Vanaf dag 3 of wanneer jij er aan toe bent kun je aanvullend de bekkenbodemp tegelijkertijd lichtjes optrekken (1 tot 3 sec. aanspannen)

Week 2-4

Vanaf week 2 mag je proberen om kleine stukjes buiten te gaan wandelen. Let hierbij goed op of je geen zwaar of drukkend gevoel in je bekkenbodem krijgt. Ervaar je klachten? Stop en probeer de volgende keer het rondje kleiner te maken. Steeds vaker wordt er gebruik gemaakt van een draagzak- of doek. Je kindje voelt zich dicht bij jou geborgen en vertrouwd, net zoals in de baarmoeder. Het advies is om een draagzak- of doek de eerste tijd nog zo min mogelijk te gebruiken, aangezien het extra gewicht zorgt voor meer druk op de bekkenbodem. Ook nu de kraamzorg weg is: zorg voor voldoende rustmomenten en bouw je activiteiten langzaam op! De bekkenbodem- en mobiliteitsoefeningen mogen elke dag gedaan worden. De bridge en opdruk oefening mag je om de dag doen.

Ademhaling en aanspannen bekkenbodem in zit

- Ga ontspannen zitten op een stoel met je voeten op de grond
- Adem in en voel hoe je ribbenkast rondom uitzet en je bekkenbodem ontspant
- Adem in en voel hoe je ribbenkast omlaag zakt en trek tegelijkertijd je bekkenbodem omhoog en houdt dit 3-5 tellen vast. Deze aanspanning mag krachtiger zijn dan in voorgaande weken, maar niet te hard dat je billen meewerken!

Adductoren stretch

- Ga op de grond zitten met de voetzolen tegen elkaar aan
- Geef met je onderarmen druk naar beneden op je onderbenen
- Blijf 15-20 sec. in deze positie

Quad stretch

- Ga actief staan op 1 been (knie niet op slot zetten!) en hou je rug in een neutrale positie
- Pak met 1 hand je andere been vast en trek je hak richting je bil. Zorg ervoor dat beide knieën op gelijke hoogte zijn (niet te ver naar voren of naar achteren)
- Blijf 15-20 sec. in deze positie en wissel van kant

Bruggetje (hip bridge)

- Kom op je rug liggen en zet je knieën gebogen neer, redelijk dicht bij je bil
- Leg je armen naast je neer
- Adem uit, span je bekkenbodem en bilspieren aan en duw jezelf omhoog door je hakken stevig in de grond te duwen
- Zorg ervoor dat je rug niet hol trekt!
- Zak terug op een inademing en raak net niet de grond. Herhaal 3 x 10 - 15 keer met pauzes van 1 minuut

Opdrukken

- Ga met je handen tegen de muur staan op schouderbreedte
- Je voeten staan op heupbreedte een stukje naar achteren
- Trek je navel in en span je bekkenbodem aan
- Op een inademing zak je met rechte rug naar de muur
- Op een inademing duw je jezelf weg van de muur
- Herhaal 3 x 10 - 15 keer met pauzes van 1 minut



Wind mill

- Ga liggen op je rechterzij. Leg je linkerbeen in een hoek van 90 graden neer en plaats er een dik kussen onder. Streck het onderste been
- Streck beide armen voor je uit en breng daarna je linkerarm in een halve cirkel boven je hoofd naar de andere kant. Draai je hoofd mee, maar zorg dat er beweging plaats vind in de heupen of benen
- Herhaal 5 keer en wissel van kant



Week 4-6

Je voelt je waarschijnlijk al een stukje beter en hebt alweer wat kunnen wandelen. Mogelijk dat ook je partner weer aan het werk is en de zorg voor jezelf en je baby weer op jou aankomt. Houdt er rekening mee dat het je bindweefsel nog maar voor 10-20% hersteld is! e intensiteit van de training gaat wederom wat omhoog. Spierpijn mag, maar nog steeds gelden dezelfde voorwaarden voor het trainen: geen pijn, geen bekkenbodemplachten en geen tuut/punt-vorming van de buik. Aan het eind van week 6, mag je rustig aan het fietsen gaan opbouwen. Let daarbij goed op of je geen bekkenbodemplachten ervaart. Daarnaast mag je na week 6, met goedkeuring van verloskundige of gynaecoloog, deelnemen aan de herstellessen bij MomsNmore! De bekkenbodempl oefening mag elke dag uitgevoerd worden. De andere oefeningen mogen om de dag gedaan worden.

Ademhaling en aanspannen bekkenbodempl in zit of fitbal

- Ga ontspannen zitten op een stoel met je voeten op de grond
- Adem in en voel hoe je ribbenkast rondom uitzet en je bekkenbodempl ontspant
- Adem in en voel hoe je ribbenkast omlaag zakt en trek tegelijkertijd je bekkenbodempl omhoog en houdt dit 3-5 tellen vast. Deze aanspanning mag krachtiger zijn dan in voorgaande weken, maar niet te hard dat je billen mee werken!
- Probeer je bekken eens wat meer naar voren of naar achteren te kantelen in zit en span nogmaals je bekkenbodempl aan op een uitademing. Wanneer je naar voren gaat met je lichaam, span je meer de voorzijde van de vagina aan. Wanneer je meer naar achteren gaat zitten, span je meer de achterzijde bij de anus aan

Lateral lunge

- Ga breed staan en laat je tenen naar voren en iets naar buiten wijzen
- Zak met je rechterbeen opzij, zodat je je been gaat buigen. Tegelijk gaat je heup naar achteren
- Het linkerbeen blijft gestrekt, hier komt rek aan de binnenzijde van je bovenbeen
- Adem in wanneer je zakt en blaas uit bij het omhoog komen
- Je maakt van deze oefening zowel links als rechts 2 keer 10 herhalingen

Squat

- Ga staan op heupbreedte met de tenen wijzend naar voren en iets naar buiten
- Duw je heupen naar achteren en zak omlaag op een inademing
- Breng jezelf nu omhoog via je bovenbenen en blaas uit
- Kom weer terug in neutrale positie
- Herhaal 3 x 10 tot 15 herhalingen

Bird dog

- Kom op handen en knieën staan. Je handen plaats je onder je schouders en de knieën onder de heupen
- Krijg je klachten aan je polsen? Maak dan vuisten
- Adem uit en span je buikspieren aan (navel intrekken)
- Houdt deze spanning vast, blaas uit en strek 1 arm uit naar voren
- Adem in en breng de arm terug in positie
- Wissel van kant
- Verzwaren: strek om en om een been uit of strek je linkerarm tegelijk met je rechterbeen uit en andersom
- Let op dat je rug stabiel blijft en niet gaat kantelen!
- Herhaal 3 x 10 tot 15 keer

Calf raises

- Ga op heupbreedte staan op de onderste traprede met de voorvoeten
- Adem in en laat je hakken zakken
- Adem uit en duw jezelf omhoog
- Zorg ervoor dat je recht op blijft en niet met de billen naar achteren zakt!
- Herhaal 3 x 10 tot 15 herhalingen!

Disclaimer

MomsNmore aanvaardt geen aansprakelijkheid ten aanzien van het gebruik van het postpartum herstelprogramma. Wij adviseren om bij klachten altijd een arts, verloskundige of bekkenfysiotherapeut te raadplegen. Op de inhoud berust copyright. Delen met derden is toegestaan.