 **Postpartum adviezen en oefeningen** 

**De bekkenbodem**

Na de bevalling is de kraamweek aangebroken en kan de het ontzwangeren en je herstelperiode beginnen. De kraamperiode van zes weken is bedoeld om uit te rusten, weer aan te sterken, een eigen ritme met je baby op te bouwen en langzaamaan het dagelijkse leven op te pakken. In deze periode kun je merken dat je lichaam misschien nog niet functioneert zoals je gewend was.

Dit document is bedoeld om een begin te maken met het herstel van de stabiliteit van het bekken en de kracht van je bekkenbodemspieren. Als je klachten ervaart die de uitvoering van deze oefeningen te moeilijk maakt of als de oefeningen niet lukken, neem dan contact op met de bekkenfysiotherapeut.

**Wanneer kun je de oefeningen doen?**

Je kunt beginnen met oefenen zodra je je daartoe weer in staat voelt, maar dat is niet voor iedereen hetzelfde. De oefeningen zijn speciaal afgestemd op je kraamperiode en echt niet te zwaar.

**Voor wie zijn de oefeningen bedoeld?**

Voor alle vrouwen die onlangs bevallen zijn, ook als je bevallen bent met een keizersnede.

In dat laatste geval heeft er door de zwangerschap ook druk op de bekkenbodemspieren gestaan.

**Buikademhaling**

Het is belangrijk om rustig naar de buik te kunnen en te durven ademen, waardoor je weer vertrouwd raakt met je eigen buik en onderlichaam. Een buikademhaling is soms lastig, maar als je het oefent zul je merken dat je ruimte krijgt in je buik, zodat je darmen ook weer beter gaan werken. Ook zorgt een goede buikademhaling voor verbetering van de doorbloeding in je buik- en bekkenbodemgebied. Dit kan het genezingsproces helpen versnellen. Door een rustige buikademhaling lukt het ook beter om de bekkenbodemspieren te ontspannen.

**Hoe voer ik de buikademhaling uit?**

Een buikademhaling lukt het beste in rust, zoals bij liggen of ontspannen zitten. Leg je handen op je buik, rondom je navel. Adem rustig in en uit zodat je handen heen en weer gaan, je buik beweegt dan vanzelf mee met de inademing en uitademing.

* Voel bij je handen de buik bol worden op de inademing
* Voel hoe de buik weer vanzelf daalt met de uitademing.
* Niet forceren, alleen maar voelen en bewust worden van je buikademhaling.
* Let op dat je je billen en benen ontspannen houdt (niet samenknijpen).

Bij de andere oefeningen komt de buikademhaling telkens terug.



**Een ander gevoel in het onderlichaam na de bevalling**

Bij het persen tijdens de bevalling komt er druk te staan op je bekkenbodemspieren en de kleine zenuwen die daar langs lopen, zoals van je plasbuis, je blaas en je darmen. Hierdoor kun je na de bevalling tijdelijk een ander gevoel hebben in je bekkenbodemgebied, waardoor het niet goed lukt het signaal te herkennen van een volle blaas of darmen. Ook worden je bekkenbodemspieren gerekt, waardoor ze vlak na de bevalling moeilijker de plasbuis en anus kunnen afsluiten, waardoor je urineverlies, verlies van windjes of zelfs van wat ontlasting kunt krijgen.

Ook pijnklachten kunnen een verandering geven in de functie van je bekkenbodemspieren. Deze klachten zijn meestal tijdelijk. Mocht je langdurige pijnklachten van een litteken hebben neem dan contact op met de bekkenfysiotherapeut.

Door al in je kraambed te starten met oefenen van de spierkracht en het gevoel van de bekkenbodemspieren, kun je het herstel en functioneren van je bekkenbodemspieren positief beïnvloeden en klachten voorkomen of verminderen.

**Oefeningen voor de bekkenbodem**

Deze oefeningen kun je na de dag van de bevalling starten. Neem de tijd voor de oefeningen en probeer de oefeningen 2 maal per dag 30 maal te doen. Probeer tussen de oefeningen rustig 2 buikademhalingen te doen.

Oefen in het begin niet alles achter elkaar maar afwisselend wat betreft volgorde en tijdstip: je buikspieren en bekkenbodemspieren zijn nog wat verslapt en hebben niet voldoende uithoudingsvermogen. Te veel oefenen zou dan juist forceren. Veel van deze oefeningen kun je ook doen tijdens het voeden van je baby. Zo kun je het nooit vergeten

**Verbeteren van het gevoel en de kracht in de bekkenbodem**

Deze oefeningen voer je op de volgende manier uit:

* In ruglig met gebogen benen of in zijlig:

Probeer je anus naar binnen te trekken alsof je ontlasting op moet houden. Optrekken als je uitademt, loslaten als je inademt.

* In ruglig:

Probeer je vagina naar binnen te trekken alsof je urine moet ophouden. Optrekken als je uitademt, loslaten als je inademt.

* In ruglig met gebogen benen:

Probeer een diepe buikademhaling te maken en probeer te voelen wat er in de bekkenbodem gebeurt.

(Bron; postpartumadviezen Jolanda van Haeften)

**Bekkenbodemspieren trainen**

De bekkenbodemspieren liggen onder in het bekken en ondersteunen de blaas, de baarmoeder en de darmen. De bekkenbodemspieren hebben openingen voor deze buikorganen: plasgaatje, vagina en anus. De functie van je bekkenbodemspieren bestaat uit het bewust kunnen aanspannen (openingen sluiten) en ontspannen (openingen slap laten zoals bij plassen en poepen). Het is belangrijk om de bekkenbodemspieren weer te leren voelen en beheersen.

Waarom goed functionerende bekkenbodemspieren belangrijk zijn:

* Bij te slappe bekkenbodemspieren kun je klachten krijgen zoals urineverlies of verzakkingsklachten.
* Als je bekkenbodemspieren steeds te krachtig zijn aangespannen kan dat leiden tot obstipatie, rugklachten, moeite met goed uitplassen met kans op urineverlies of blaasontsteking en pijn bij vrijen.
* Een verkeerde timing of coördinatie van je bekkenbodemspieren kan eveneens klachten geven.

**Bekkenbodemoefening in het kraambed:**

* Probeer je eerst bewust te worden van je buikademhaling. Oefen in lig of zit.
* Houd je billen en benen ontspannen (niet samenknijpen), laat je benen iets naar buiten vallen.
* Adem door middel van de buikademhaling.
* Verleg je aandacht naar je onderkant, je bekkenbodem.
* Bij inademing kun je je voorstellen dat je bekkenbodem wat lijkt uit te zakken.
* Of probeer bij inademen de bekkenbodem bewust te ontspannen.
* Bij uitademen kun je proberen de anus en vagina heel lichtjes iets aan te spannen, dus iets intrekken.
* Als het moeilijk is gelijktijdig op de ademhaling te letten, kun je de anus en vagina heel lichtjes intrekken en dan weer heel bewust loslaten, zonder bewust in of uit te ademen.
* Let op: je billen moeten slap blijven! Het gaat alleen om de beheersing van de bekkenbodemspieren, dus alleen je kringspieren rond je anus en je vagina.

**Bekkenbodemoefening na vier tot zes weken:**

* Deze oefeningen zijn pas bedoeld als de vorige al een tijdje goed gaan. De uitgangshouding kan lig of zit zijn. Begin eerst weer met buikademhaling.
* Verbeteren van je uithoudingsvermogen: probeer je bekkenbodem licht in te trekken, als het lukt op je uitademing. Houd de spanning 5 seconden vast en laat bewust los. Doe dit 5 keer.
* Maak dit moeilijker door alleen je anus in te trekken.
* Daarna alleen je vagina (en automatisch de plasbuis) proberen in te trekken.
* Als het moeilijk is het verschil te voelen tussen de voorkant (vagina) en de achterkant (anus) kan het helpen om te zitten. Bij naar voren zitten (zie toilethouding plassen) is de vagina vaak makkelijker aan te spannen. Bij een wat bollere rug (zie toilethouding ontlasting) is het vaak makkelijker de anus aan te spannen. Je lage buik zal altijd licht mee aanspannen bij activiteit van de bekkenbodem en omgekeerd, maar dat is goed.
* Verbeteren van de spierkracht: probeer je bekkenbodemspieren krachtig in te trekken gedurende één seconde. Doe dit 5 keer.
* Daarna alleen voor je anus.
* Hetzelfde voor je vagina (met plasbuis).

**Bekkenfysiotherapie**

Bij aanhoudende bekken- of bekkenbodemklachten is het goed om dit te bespreken met je verloskundige of gynaecoloog en contact op te nemen met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Je hebt daar overigens geen verwijzing voor nodig, maar zoek wel naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. Je kunt iemand in jouw buurt vinden via de website: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com). Voor verdere informatie over bekkenfysiotherapie kun je kijken op: [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)