 **Postpartum adviezen en oefeningen** 

**Buikspieren en diastase**

De lage buikspieren (tussen je navel en je schaambeen in) zijn belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en voor een goede werking van je bekkenbodem, maar zijn door de zwangerschap gerekt en moeten weer sterker worden door training.

Zware buikspieroefeningen (sit ups) mag je in je kraamperiode niet doen!

Het oefenen van de lage buikspieren mag al wel. Een goede controle op je lage buikspieren en bekkenbodem spieren zijn zelfs een voorwaarde voor verdere oefeningen of sporten. Schuine buikspieren hebben eveneens een verstevigende functie op het bekken. Buikspieren zorgen daarnaast voor een stevigere buikwand, wat beter is voor de functie van de lage buikorganen.

**Wat is een diastase?**

Dit is het wijken van de rechte buikspieren op de middellijn van de peesplaat die de rechte buikspieren met elkaar verbindt (de linea alba). Deze plaat loopt van de onderkant van het borstbeen naar de bovenkant van het schaambot en is normaal gesproken ongeveer 1 cm breed. Deze diastase kan langs de gehele lijn optreden. Tijdens de zwangerschap kan deze lijn meerekken tot 2 à 2,5 cm. Daarna kan er een breukje optreden, die bij het voelen met de vinger meer dan die 2,5 cm breed is. Door het ontstaan van de breuk in de peesplaat kan de stabiliteit van de romp verminderen omdat de rechte buikspieren hun functie dan niet goed kunnen uitvoeren. Hierdoor kunnen verschillende klachten ontstaan zoals houdingsproblemen, rugklachten, stabilisatieproblemen, problemen bij het voorover-, achterover- en zijwaarts buigen van de romp (bijv. omdraaien in bed, aankleden, etc.), ademhalingsproblemen en een veranderd uiterlijk van de buik.

**Oefenen lage buikspieren in het kraambed:**

Oefenen kan in lig of zit.

* Probeer eerst je bewust te worden van je buikademhaling.
* Probeer nu bewust op je uitademing de lage buik in te trekken, bijvoorbeeld door te proberen de navel in te trekken.
* Houd drie seconden vast. Doe dit 5 keer achter elkaar.

**Oefenen schuine buikspieren in het kraambed**

* Ga op je zij liggen.
* Trek met je vinger je navel naar het midden van de buik (en adem in).
* Laat je navel langzaam los, het liefst op de uitademing. Probeer de navel met de schuine buikspieren in het midden te houden. Houd drie seconden vast en doe dit 5 keer.
* Doe dit nog een keer op je andere kant.

**Oefenen schuine buikspieren na vier tot zes weken:**

* Ga op je rug liggen met gebogen knieën. Kom in een lichte draaibeweging met één schouder en het hoofd een klein stukje los van de ondergrond en doe alsof de knie aan de kant van de andere schouder aangeraakt gaat worden.
* Probeer dit weer op een uitademing te doen.
* Houd dit vijf seconden vast. Doe dit 5 keer. Let op dat je knieën uit elkaar blijven!
* Doe dit nog een keer op je met de andere schouder.

**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 meer informatie over bekkenfysiotherapie kun je kijken op: [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)