

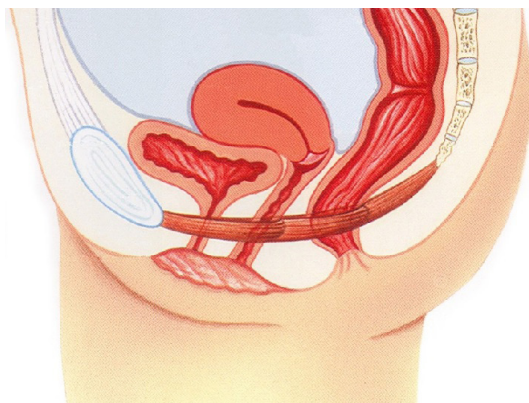


noorder
hart excellente
zorg

MARIAZIEKENHUIS
INFOBROCHURE

KINESITHERAPIE NA EEN KEIZERSNEDE

DIENST
Fysische revalidatie



Enkele aanbevelingen

Tijdens een keizersnede wordt je kindje geboren via de buikwand in plaats van de vagina-opening. Dit maakt dat je je buikspieren een tijdje moet ontzien en geen zware lasten mag dragen. Hieronder staan enkele tips na een keizersnede:

- Hoesten, niezen, lachen, ... is vaak pijnlijk ter hoogte van de wonde. Om dit te verbeteren, druk je tijdens het hoesten, niezen, ... met 1 of 2 handen op de wonde. Je mag hier naar eigen aanvoelen stevig druk op geven.
- Je mag nu een tijd geen zware lasten tillen. Hou je hier ook goed aan. Je buik en ook de rest van je lichaam heeft tijd nodig voor het herstel. Het gewicht van je kindje mag, de maxi-cosi erbij is te zwaar. Na 2 à 3 weken mag je op eigen aanvoelen rustig proberen op te bouwen. Vanaf 6 weken is je buikwonde in principe hersteld, maar nu begint het revalideren pas.
- In het begin heb je de neiging om wat voorovergebogen te staan. Probeer je er bewust van te zijn en langzaam terug naar een mooie rechte houding te gaan.
- De meest ergonomische manier om je maxi-cosi te heffen, zie je op deze afbeelding. Zo belast je je rug en bekken het minst.



Houding en buikspieren

Je houding is een belangrijke basis om geen rug- of bekkenklachten te krijgen na je bevalling. Je buikspieren moeten terug opgebouwd worden op de juiste manier.

Dit lukt het best door de **volgende houding aan te nemen in stand:**

knieën lichtjes gebogen, bekken kantelen (buik en billen intrekken), bekkenbodemspieren opspannen, borstbeen lichtjes omhoog (fiere houding) en schouders laag houden. Op deze manier span je je buik-, bekkenbodem-, bil- en rugspieren aan. Integreer deze basis in je dagelijkse leven. Bijvoorbeeld bij het dragen van je kindje, stofzuigen, trappen maken, tanden poetsen, ...

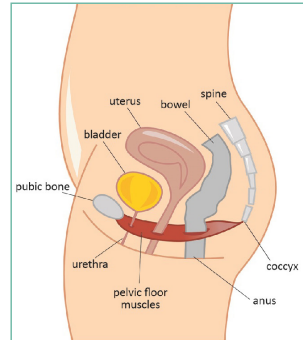
De eerste maanden is het aangeraden om je rechte buikspieren nog niet te zeer te belasten. Zij zijn tijdens de zwangerschap fel op rek gekomen en moeten nu hun juiste positie terug aannemen. Vooral het IN en UIT bed komen is hierbij belangrijk. Dit doe je best als volgt: span je buik- en bekkenbodemspieren op, **rol naar zijlig** met volledig contact van je schouder met het bed en kom dan met je romp en benen 'in blok' tot zitstand.



Wat is de bekkenbodem?

De bekkenbodem bestaat uit verschillende spieren die tussen het schaambeen en het staartbeen liggen. Ze bedekken de hele bodem van je bekken. Bij vrouwen lopen doorheen deze spieren drie openingen, namelijk de plasbuis, de vagina en de anus.

De bekkenbodemspieren hebben verschillende functies.



1. Zij ondersteunen onze organen.
Ze vormen een soort veerkrachtige hangmat voor onze ingewanden.
2. Ze kunnen de plasbuis en de anus openen en sluiten. Op deze manier kunnen we urine en stoelgang (of windjes) doorlaten of tegenhouden wanneer we dat wensen.
3. Ze zorgen mee voor de stabiliteit van het bekken en de wervelkolom.
4. Ze hebben een rol in de seksuele beleving.

Tijdens je verblijf in ons ziekenhuis kan een bekkenbodembiotherapeut langskomen. Je behandelende arts schrijft dit voor. Indien je dit wenst, mag je dit altijd met hem/haar bespreken.



Wist je dat?

De bekkenbodemspieren met ouder worden achteruit gaan en we dus best preventief al oefeningen doen (dus nog vóór er effectief klachten optreden)?

Waarom oefenen?

Tijdens een zwangerschap en vaginale bevalling gebeurt er veel met je bekkenbodemspieren.

- Ze dragen 9 maanden lang extra gewicht door het groeien van je baby in je buik. Hierdoor raken deze spieren sneller vermoeid. Veel zwangere vrouwen krijgen op het einde van hun zwangerschap dan ook te maken met wat urineverlies bij het hoesten of niezen. Dit toont al een verminderde werking van de bekkenbodem aan.
- Bijkomend worden deze spieren fel op rek gebracht door het passeren van de baby doorheen het geboortekanaal tijdens de bevalling.

Om al deze redenen is het belangrijk om jouw bekkenbodemspieren preventief te trainen, dus ook wanneer je nog geen klachten hebt.

Dagelijkse fitness

HOE SPAN JE DEZE SPIEREN OP?

- Beeld je in dat je dringend moet plassen en je probeert je urine tegen te houden.

of

- Beeld je in dat er een knikker voor de vagina-ingang ligt die je probeert vast te grijpen en naar binnen te trekken.

Doe dit ZONDER je buik-, dij- of bilspieren aan te spannen.

HOE LANG OPSPANNEN?

Oefening 1:

Span je bekkenbodembodem op en hou 10 seconden vast.

Dit is een oefening op **uithouding**.

Oefening 2:

Span je bekkenbodembodem op zo hard je kan en hou dit 1 seconde vast.

Dit is een **krachtoefening**.

DAGELIJKSE FITNESS

Om je bekkenbodembodem te trainen, raden we aan om dagelijks 60 keer op te spannen, waarvan 30 keer **oefening 1** en 30 keer **oefening 2**, verspreid over de hele dag.

Bijvoorbeeld:

Je doet een reeks van 10 keer uithouding en 10 keer kracht (= 20 keer opspannen).

Dit doe je 's ochtends, 's middags en 's avonds.

Gespecialiseerde bekken- bodembodemkinesithherapie



Het is aangeraden om na je bevalling **bekkenbodembodemrevalidatie** te volgen bij een **gespecialiseerde kinesithérapeut**. Of je nu een vaginale bevalling of een keizersnede achter de rug hebt, of het je eerste of je vierde kindje is. Bekkenbodembodemrevalidatie blijft één van de belangrijkste therapieën om problemen met je bekkenbodembodem (urineverlies, verzakkingen of pijn bij het vrijen) te voorkomen of op te lossen. Deze kinesithérapeut kan controleren hoe het met je bekkenbodembodem gesteld is en of je de oefeningen juist uitvoert. Zo kan je de kwaliteit van je bekkenbodembodem op lange termijn bepalen. Samen met een aangepaste houding en leefgewoonten, kun je met deze behandeling bekkenbodembodemklachten beperken, behandelen of zelfs vermijden.

Een bekkenbodembodemkinesithérapeut in jouw buurt kan je vinden via www.bicap.be.

Wist je dat?

Bij vrouwen 3 tot 6 maanden na de bevalling:

- 10% klachten heeft van fecale incontinentie (moeite met windjes of stoelgang ophouden)?
- 33% klachten heeft van urinaire incontinentie (plas ophouden)?
- 50% in wisselende mate een verzakking van blaas, baarmoeder of darm heeft?
- 70% geen hulp zoekt?

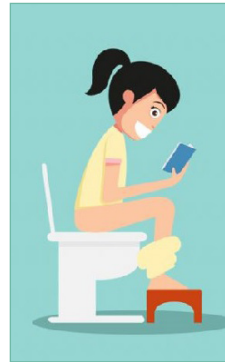
Toilethouding

Na een bevalling hebben veel vrouwen wat angst om terug stoelgang te maken.

Het ontspannen van je bekkenbodemspieren is even belangrijk als het opspannen. Tijdens onze toiletmomenten moeten we goed kunnen ontspannen.

Aanbevelingen groot toilet:

- Vezelrijke voeding, voldoende drinken, kiwi's eten.
- Neem je tijd! Pak een boekje/gsm mee om te ontspannen. Blijf 10 - 15 minuten zitten.
- Niet meteen duwen, gewoon wachten.
- Hou je rug recht en zet eventueel een bankje onder je voeten zodat je knieën hoger zijn dan je heupen. Dit zorgt ervoor dat de stoelgang beter kan zakken en hierdoor moet je minder hard mee duwen.
- Maak een dikke buik en duw naar beneden zonder je ademhaling te blokkeren. Blaas eventueel tijdens het duwen op de rug van je hand. Dit helpt om je bekkenbodem ontspannen te houden.



Vragenlijst



- Heeft u soms moeite om uw urine op te houden of geraakt u niet tijdig op het toilet?
- Verliest u wel eens enkele druppels urine bij het hoesten en niezen of het heffen en tillen?
- Heeft u het moeilijk om een windje te onderdrukken of stoelgang op te houden? Of moet u anderzijds hevig persen om naar het groot toilet te gaan?
- Heeft u soms pijn tijdens seksuele betrekkingen?
- Heeft u soms een zwaar gevoel in de intieme zone en voelt het alsof er iets gezakt is?

Elk van deze vervelende klachten kan wijzen op verzwakte bekkenbodemspieren of een fout gebruik van deze spieren. Het is aangeraden om hier niet mee te blijven rondlopen maar het advies van een bekkenbodempkinesitherapeut te raadplegen. U kan een bekkenbodempkinesitherapeut in de buurt vinden op www.bicap.be. Een voorschrift voor bekkenbodempkinesithérapie kan u krijgen via uw gynaecoloog, uroloog of huisarts.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Noorderhart vzw
Maesensveld 1
B-3900 Pelt
t 011 826 000
info@noorderhart.be
noorderhart.be

-  www.facebook.com/noorderhart
-  www.linkedin.com/company/noorderhart
-  [@noorderhart.pelt](https://www.instagram.com/noorderhart.pelt)
-  Gezond gesproken, dé podcast van Noorderhart