Tips van Floor® voor na je bevalling



Een bevalling -zowel een vaginale bevalling, als een keizersnede- kun je zien als een blessure. Een blessure die tijd, aandacht en oefening verdient om optimaal te kunnen herstellen. Dit documentje bevat belangrijke tips daarvoor. Het is gebaseerd op betrouwbare informatie en wetenschappelijk bewijs, maar bewust simpel en praktisch gemaakt. Voor uitgebreidere info en/of advies op maat hebben we linkjes opgenomen naar diverse websites.

Tips voor Fase 1 - Dag 1 t/m 3

Algemeen
Voor een optimaal herstel raden we je aan de eerste 3 dagen op bed te blijven. Ook als je weinig last ervaart. Uiteraard kun je er even uit om naar de WC gaan of jezelf te wassen, maar hou die momenten zo beperkt mogelijk. Probeer traplopen zéker te vermijden. Na deze eerste paar dagen kun je langzamerhand steeds ietsje meer gaan zitten/ staan/ lopen. Misschien vind je dit moeilijk, maar vergelijk een bevalling (ook zonder hechtingen!) eens met 'door je enkel' gaan. Natuurlijk zijn daar ook meerdere gradaties in, maar de fases van herstel zijn min of meer gelijk.

Bekkenbodem
De bekkenbodemspieren liggen onderin het lichaam. Ze ondersteunen je blaas, baarmoeder en darmen. De bekkenbodemspieren hebben openingen voor deze buikorganen: een plasgaatje, je vagina en je anus. De bekkenbodem moet kunnen aanspannen (urine, windjes en ontlasting ophouden) en ontspannen (openingen slap laten worden, zoals bij plassen, ontlasten en gemeenschap). Het is belangrijk -voor nu en voor later- om je bekkenbodemspieren weer te leren voelen en beheersen. In de gratis te downloaden *'Bekkenbodem app'* lees je waarom het belangrijk is goed voor je bekkenbodem te zorgen en je vindt er nuttige adviezen en oefeningen: https://profunduminstituut.nl/bekkenbodem-app/ Het kan spannend zijn om voor het eerst weer naar het toilet te gaan. Bekijk speciaal daarvoor het tabje *'Als je naar de WC gaat'* in de app.

Raadpleeg altijd een geregistreerd bekkenfysiotherapeut voor extra advies na een (sub)totaalruptuur, wanneer je langer dan twee uur geperst hebt en/ of wanneer in jouw familie verzakkingen voorkomen. Je vindt een adres bij jou in de buurt via: www.bekkenfysiotherapie.nl Of vraag je Floor®-Fysio bij wie je het beste terecht kunt

Bekken
Het bekken zelf heeft net als je buikspieren en je bekkenbodem ook een topprestatie geleverd tijdens je zwangerschap en bevalling. Als je bekken -het hele gebied tussen onderrug en knieën valt daaronder- erg pijnlijk is na je bevalling, raadpleeg dan deze website: https://www.rosttherapy.com/nl/informatie-voor-patienten/ En download alvast de gratis app *'RostMovesMamas'* voor handigheidjes als je straks weer meer gaat doen.

Buik
Het is normaal dat je buikspieren slap aanvoelen na je zwangerschap en bevalling. Als je buik erg slap aanvoelt is ondersteuning van stevig ondergoed, een buikband of een sluitlaken een goed idee. Op www.diastase.info lees je alles over buikspieren na de zwangerschap, staat beschreven hoe je jezelf kunt testen en vind je expertgroepen die gespecialiseerd zijn diastaseproblematiek.

Tips van Floor® voor na je bevalling



Binnenin je buik is er ook van alles gaande. Je baarmoeder zelf krimpt vrij snel. Het is normaal dat je nog 4-6 weken bloedverlies hebt (ook na een keizersnede) uit het wondbed dat je placenta heeft achtergelaten. De eerste paar dagen kunnen daar ook (grote) stolsels bij zitten. Ook dat is normaal. Daarnaast hebben je ingewanden hebben (maanden) tijd nodig om hun oude positie weer in te nemen en daar weer stevig ingebed te raken.

Ademhaling
Als je pijn hebt in je bekken(bodem)- of buikgebied is het soms lastig om goed door te ademen. Toch is dit belangrijk voor je herstel. Hoe je ademt bepaalt voor een groot deel de druk in je buik en op je bekkenbodem. Effectief ademhalen is de start van buikspier- en bekkenbodemtraining.

Oefening 1. Connectie ademhaling - buik - bekkenbodem

Probeer eens te registreren wat er gebeurt bij jouw ademhaling.
Optimaal is dat je ribbenkast en buik een klein beetje uitzetten bij een INademing. En weer rustig terugzakken bij een UITademing. Je kunt dit goed voelen liggend op je rug met je handen op je buik of tegen je flanken bijvoorbeeld, maar ook liggend op je zij.

Oefening 2. Bejaardengym

Je hebt gelezen dat we de eerste 3 dagen bedrust met toiletverlof adviseren. Maar bewegen is altijd goed, ook dan.
Maak elke paar uur eens 10-15x stevige vuisten van je handen. Buig en strek je ellebogen. Duw je schouderbladen in je bed. Trek je enkels naar je toe en duw ze van je af. Kortom: doe “bejaardengym”! En UITademen bij kracht zetten is extra mooi als dat lukt.

Specifiek na een keizersnede

Een keizersnede is een behoorlijke buikoperatie. Het is goed dat je je daarom houdt aan de instructies die je hebt gekregen bij je ontslag uit het ziekenhuis en dat je na 6 weken op nacontrole gaat bij de gynaecoloog. Nog beter zou het zijn echter dat er iets meer nazorg is nog. Je kunt je Floor®-Fysio altijd contacten voor aanvullend advies. Zo is er bijvoorbeeld voldoende bewijs dat littekenmassage (bijvoorbeeld zoals in dit filmpje van Lynn Schulte: https://youtu.be/p-VfUJ6JcWo) positief bijdraagt aan het korte en lange termijnherstel van je litteken en daarmee de functie van je ‘core’.

Een zwangerschap, een litteken onderin je buik en misschien ook het gedeelte vaginale bevalling dat je voorafgaand aan je keizersnede hebt gehad, zorgen ervoor dat óók na een keizersnede je bekkenbodem en je ademhaling extra aandacht verdient.
De adviezen die je daarover leest in dit document kun je dus gewoon opvolgen. De krachtoefeningen wacht je mee tot je nacontrole bij 6 weken. Start vanaf dan ook weer met rustige buikspieroefeningen op je UITademing. Je Floor®-Fysio helpt je graag op weg!

Tips van Floor® voor na je bevalling



Tips voor Fase 2 - Dag 4 t/m 9

Na dag 3 kun je meer gaan zitten, staan en lopen, net als in het voorbeeld van de enkelblessure. Hoe snel je kunt opbouwen is zeer situatie gebonden. Vergelijk jezelf met niemand, maar luister naar signalen die jouw lijf jou geeft. De kraamverzorgster is er halverwege deze fase voor het laatst in principe. Dat betekent dat je 'automatisch' meer gaat doen. Dit is vaak al 'training' genoeg.

Oefening 3. Start bekkenbodem/ buikspiertraining

Als oefening 1 je makkelijk af gaat. Start dan op dag 3 (later mag ook!) met op je UITademing 1-3 tellen licht actief aanspannen/ intrekken van je bekkenbodem en onderbuik. Houd daarbij ontspannen billen.
Zorg voor ook weer een goede INademing/ ontspanning van circa 3 tellen na het intrekken. Dit bevordert de doorbloeding en 'connectie'. Herhaal 5x op je rug en op je beide zijkanten.

Oefening 4. Uitbreiden bekkenbodem/ buikspiertraining

Als oefening 3 je makkelijk af gaat. Maak dan het aanspannen/ intrekken krachtiger en voer het aantal herhalingen op. Je kunt ook proberen langer vast te houden. Let nog steeds op het ook weer goed loslaten na het aanspannen. Of de oefening in zit doen, naast in ruglig en zijlig. Focus nog steeds op uitademen bij het intrekken en op 'losse' billen daarbij.

Train jezelf je bekkenbodemspieren aan te spannen net voor en tijdens druk verhogende momenten, zoals hoesten, niezen en tillen.

Oefening 5. Uitbreiden bejaardengym

Ook in zit en in stand kun je kleine oefeningen doen die je spieren activeren. Strek bijvoorbeeld eens 10-15x stevig je knie als je zit. Of knijp je billen samen (en laat weer los!). Gebruik nog geen gewichten etc. En uiteraard alles afhankelijk van wat goed voelt, zeker wanneer je nog te maken hebt met hechtingen.

Tips voor Fase 3 - Dag 10 t/m 20

Een baby is hard werken en valt veel jonge ouders zwaar. Pak alle hulp aan die je kunt krijgen en verwacht niet teveel van jezelf. Slaap waar mogelijk en eet gezond. Je vindt tips daarover op: www.voedingscentrum.nl

Het is normaal dat je moe of emotioneel bent door de geboorte van jullie kleintje(s), door gebroken nachten en door het geleefd worden. Mocht je echter het gevoel hebben dat het je allemaal boven het hoofd groeit of je voelt je leeg en/ of neerslachtig en verre van jezelf, raadpleeg dan zeker je huisarts. Postpartum depressies en geboortetrauma's komen zeer regelmatig voor en verdienen zo spoedig mogelijk deskundige hulp.

Tips van Floor® voor na je bevalling



Tips voor Fase 4 - Week 3 t/m 6

Vanaf een week of 3 na je bevalling kan het weefsel weer meer trekkracht verdragen, maar is het nog lang niet op volledige sterkte. Ga dus zeker aan de slag met het weer opbouwen van je conditie door bijvoorbeeld te wandelen of een stukje te fietsen (mits geen pijn in een eventueel littekengebied). Overdrijf nog niet met lang staan, lopen, tillen etc. en luister naar (pijn)klachten tijdens of na je activiteiten.

Vanaf 3 weken na een vaginale bevalling kun je weer deelnemen aan het Floor®-programma als je je daar weer goed genoeg voor voelt. Later mag uiteraard ook. Forceer niets. De Floor®-Fysio zal je scherp in de gaten houden en ervoor zorgen dat de oefeningen passen bij jouw belastbaarheid. Schokbelasting als hardlopen mag nog niet. Na een keizersnede is 6 weken de termijn dat je (weer) mag starten met Floor®.

Oefening 6. Uitbreiden bekkenbodem/ buikspiertraining

Als oefening 4 je makkelijk af gaat. Probeer dan of je kun 'spelen' binnen het aanspannen. Focus eens op wat meer voorkant (plasgaatje/ vagina). Of op wat meer achterkant (anus). En probeer in etappes aan te spannen en ook weer los te laten. Extra tips hiervoor vind je in de *'Bekkenbodem app'*. Focus nog steeds op uitademen bij het intrekken en op 'losse' billen daarbij.

Oefening 7. Uitbreiden bejaardengym

Als je de stijgende lijn nog steeds te pakken hebt, maak je oefenprogramma dan wat zwaarder. Doe bijvoorbeeld 3 series van 10-15 herhalingen:

- Bruggetje
  Lig op je rug met je voeten (op schouderbreedte) op de ondergrond. Adem rustig IN. Op je UITademing trek je vervolgens de onderbuik iets in, daarna met je armen licht afzetten tegen de ondergrond (hierdoor spannen ook de rugspieren aan) en til je billen rustig een stukje op. Let erop dat je knieën uit elkaar blijven. Houd dit 3-5 tellen vast en laat je bekken langzaam weer zakken. Dan pas ontspannen. Als het makkelijk gaat: iets hoger optillen.
- Opdrukken
  Zet je handen tegen je tafel of je aanrecht. Stap naar achteren en zorg dat je schouders/ heupen/ enkels op een lijn komen met elkaar. Zak door je armen op een INademing en duw jezelf terug op een UITademing. Zorg dat je onderbuik en bekkenbodem 'aan' staan bij het wegduwen.
- Squatten
  Ga stevig staan en zak op een INademing vanuit stand door de knieën, alsof je op een stoel iets achter je gaat zitten. Duw op een UITademing je hele voeten in de grond en strek je weer uit.

Vraag je Floor®-Fysio gerust om extra oefeningen op maat!

Tips van Floor® voor na je bevalling



Tips voor Fase 5 - Week 6 t/m 12

Na 6 weken is er de nacontrole bij de verloskundige/ gynaecoloog. Gebruik deze gelegenheid -behalve om je bevalling na te bespreken en je kindje(s) te showen- ook vooral om je bekkenbodem en buikspieren (diastase) nogmaals door hen te laten checken.

Plassen en ontlasten zouden weer moeten gaan als voorheen. Als dit nog niet het geval is: raadpleeg dan altijd een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Als het goed is, is het vloeien gestopt en is je baarmoeder weer volledig geslonken. Je zou vanaf dit moment weer gemeenschap kunnen hebben, echter doe dit alleen wanneer je daar beide weer aan toe bent en dit geen pijn doet.

Tips voor Fase 6 - Maand 3 t/m 6

Je basisconditie is nu over het algemeen weer aardig en de meeste vrouwen gaan in deze periode weer aan het werk. Het herstel is echter nog in volle gang. De trekkracht van het bindweefsel in het bekken en bekkenbodemregio kan nog wel tot een jaar na de bevalling verminderd zijn. Het herstel van de buikwand duurt bij een diepe diastase nog veel langer. Belangrijk is om functioneel te gaan trainen: ga geleidelijk weer doen wat je wilt/moet kunnen. Zo past het herstellende weefsel zich ook aan aan wat er gevraagd wordt/ gaat worden.

Hardlopen/ schokbelasting mag ook weer vanaf nu, mits geen pijnklachten, incontinentie klachten en/of een zwaar gevoel in de bekkenbodem/ onderbuik. Bouw het hardlopen op m.b.v. intervaltraining en lees als je geïnteresseerd bent dit uitstekende document: https://www.running-physio.com/postnatal-guide/

Tips voor Fase 7 - Maand 6 t/m 12

Na 9-12 maanden zul je merken dat je je weer de oude voelt. Of beter: de 2.0 versie van jezelf. Want terug naar vroeger dat kan niemand. Blijf aandacht houden voor je bekkenbodem. Oefen daar nog 3x per week bewust op, naast je dagelijkse beweging en je sport. Wat aangeraden wordt qua gezond bewegen in Nederland vind je hier: https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017