

Kraambedgymnastiek

Moeder en Kind Centrum



Beter voor elkaar

Kraambedoefeningen

Adviezen

Aandachtspunten:

- Vraag toestemming aan de verloskundige of arts als je aan de kraambedoefeningen begint;
- De oefeningen mogen geen pijn doen;
- Adem goed door bij alle oefeningen;
- Als u in verband met bekkenklachten onder behandeling staat bij een (fysio)therapeut, doe de oefeningen dan alleen in overleg met de thearpeut.

Advies voor het draaien in bed

Het draaien in bed is op de volgende manier het minst belastend voor buik, rug en bekkenbodem: houd het been aan de kant waar je naartoe wilt draaien gestrekt. Zet het andere been gebogen neer. Duw met de hiel van het gebogen been af en reik met de arm mee. De romp draait dan als een blok mee en je ligt op je zij.

Advies bij het tot zit komen op de bedrand

Vanuit zijlig trek je beide knieën op. Vervolgens breng je beide onderbenen over de bedrand en je duwt je met je armen tot zit.

Advies als je uit bed gaat

- Neem een goede houding aan, dat wil zeggen:
- De voeten recht naar voren;
- Het gewicht iets meer naar de hielen;
- De knieën niet overstrekt;
- Het bekken in de middenstand;
- De bekkenbodem zo mogelijk licht intrekken (alsof je windje of plas ophoudt);
- De dwarse buikspieren aangespannen (navel intrekken);
- Schouders ontspannen in de middenstand;
- Hals strekken en het hoofd rechtop;
- Kom goed voorover als je opstaat van stoel of bed. Als je gaat lopen strek dan het lijf goed uit en hou de dwarse buikspieren aangespannen.

Advies voor zitten

Zit niet onderuit gezakt, maar actief. Spaar je stuitje door je billen goed tegen de rugleuning te duwen en de rug uit te strekken. Hou buik en bekkenbodem iets aangespannen, schouders ontspannen.

Advies voor tillen en dragen

Til zo weinig mogelijk! Als je toch moet tillen en bukken, buk dan vanuit je knieën, hou je dwarse buikspieren en je bekkenbodemspieren aangespannen.

Advies voor het optillen en dragen van de baby

Span de bekkenbodemspieren en de dwarse buikspieren aan voordat je de baby optilt. Draag de baby tegen je lichaam aan.

De oefeningen

Bij de opbouw van de oefeningen krijg je er elke dag een paar oefeningen bij. Op deze manier heb je na 10 dagen een compleet oefenprogramma om weer een goed spiergevoel te krijgen.

Doe alle oefeningen de eerste vijf dagen 5 tot 10 keer, daarna 10 tot 15 keer.

Maak de eerste 6 weken geen springende bewegingen en ga niet hardlopen, het weefsel in je lichaam is nog niet sterk genoeg om de schokken op te vangen.

De eerste dag:

Doe de eerste dag nog geen oefeningen. Houd je wel aan de adviezen over omdraaien uit bed komen, staan en lopen. Til niet!

De tweede dag

Oefening 1:

Ruglig met gestrekte benen.

Beweeg de voeten krachtig op en neer

Oefening 2:

Ruglig met gestrekte benen.

Draai kringetjes met de voeten, linksom en rechtsom

Oefening 3:

Ruglig.

Span tijdens de uitademing de bekkenbodemspieren aan (net doen alsof je windje of plas ophoudt).

Oefening 4:

Ruglig of zijlig.

Span bij de uitademing de dwarse buikspieren aan (navel intrekken) en laat bij de inademing de buikspieren los.

Oefening 5:

Span de bilspieren krachtig aan (knijp de billen samen).

De derde vierde en vijfde dag

Herhaal de oefeningen van de tweede dag en voeg onderstaande oefeningen toe.

Oefening 6:

Ruglig of zijlig.

Span tijdens de uitademing de bekkenbodemspieren, dwarse buikspieren en bilspieren gelijktijdig aan.

Oefening 7:

Ruglig.

Zie oefening 6, plus de schouders in het matras drukken.

Oefening 8:

Span de dwarse buikspieren en de bekkenbodemspieren aan en trek één voor één de knieën op, waarbij de hielen over het matras glijden.

De zesde, zevende en achtste dag

Oefening 9:

Ruglig.

Span de bekkenbodemspieren, en de buikspieren. Til dan je hoofd op en leg de kin op de borst.

Oefening 10:

Zijlig met gebogen knieën.

Span de dwarse buikspieren en de bekkenbodemspieren aan. Til de bovenste knie op, en laat de voeten op elkaar liggen. Houd hierbij de dwarse buikspieren en bekkenbodemspieren goed aangespannen.

De negende en tiende dag

Herhaal de 10 oefeningen van de vorige dagen en voeg onderstaande oefening toe.

Oefening 11:

Handen – en knieën stand (kruiphouding).

Span de bekkenbodem en buikspieren aan zonder de rug te bewegen.

Algemene adviezen

- Blijf elke dag oefenen. Span de bekkenbodemspieren regelmatig aan, bijvoorbeeld tijdens of na het voeden van de baby, tijdens het tandenpoetsen of de afwas;
- Denk eraan de bekkenbodemspieren bewust te ontspannen na het oefenen;
- Na 6 weken mag je weer rustig andere sportactiviteiten oppakken. Tot die tijd is het verstandig je te houden aan de oefeningen in dit schema.

Na een keizersnede mag u met oefening 9 t/m 11 beginnen na 6 weken!

Afdeling Verloskunde

T 010 297 52 81

www.ikazia.nl



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.