

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN



## Postnatale oefeningen

Kinesithérapie



**Az Damiaan**  
Dicht bij het leven



Aarzel niet om contact op te nemen met ons.  
Wij helpen je graag verder.

Kinesist perinatale kinesitherapie  
059 41 43 87

© Az Damiaan vzw, mei 2021. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Az Damiaan heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. Deze folder bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn Az Damiaan, de artsen en medewerkers hiervoor niet aansprakelijk.



Circulatieoefeningen voor de onderste ledematen..	5
Bekkenbodemspieroefeningen.....	5
Blaasspiroefeningen.....	5
Buikspieroefeningen.....	6
Bekkenstabiliserende oefeningen.....	6
Houdingscorrectie.....	7

**Beste patiënt**

Postnatale oefeningen hebben als doel een revalidatie van de buik-, bil- en bekkenbodemspieren.

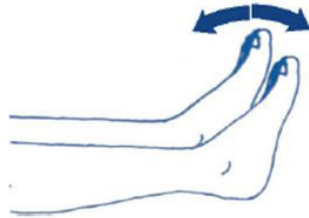
Deze oefenreeks kan je, in navolging van de gevolgde reeks in onze kraamafdeling, verder thuis uitvoeren tot 4 weken bij vaginale bevalling of 6 weken bij bevalling via keizersnede.

Na deze periode kan je na afspraak verder postnatale revalidatie volgen bij de kinesitherapeut.

# Circulatieoefeningen voor de onderste ledematen

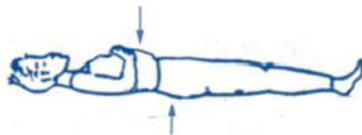
## Bij zware, vermoeide of gezwollen benen, bij kramp

- **Houding:** rugligging of zittend.
- **Oefening:**
  - voeten plooi en strekken
  - voeten draaien.
- **Aantal:** onbeperkt.



# Bekkenbodemspieroefeningen

- **Houding:** rugligging, zittend of staand.
- **Oefening:**
  - benen naast elkaar, buik intrekken, navel naar binnen en naar boven trekken en bekkenbodem opspannen (tel tot 5)
  - benen gekruist (met wisselen), buik intrekken, navel naar binnen en naar boven trekken en bekkenbodem opspannen (tel tot 5).
- **Aantal:** onbeperkt, aangewezen is tot 100 maal per dag.



# Blaasspieroefeningen

Bij urineren enkele tellen ophouden alvorens te beginnen.

# Buikspieroefeningen

- **Houding:** rugligging, benen geplooid, voeten gesteund, handen op de buik.
- **Oefening:** buik intrekken, bekkenbodem aanspannen en daarna:
  - afwisselend linker- en rechterbeen optrekken (na een week beide benen)
  - afwisselend knieën naar links en rechts bewegen (na een week beide voeten heffen)
  - buik intrekken, hoofd en schouders licht oprichten voorwaarts
  - buik intrekken, hoofd en schouders licht oprichten zijwaarts.
- **Aantal:** oefenreeks starten met 10 maal en het aantal dagelijks met 1 verhogen tot 20.



## AANDACHT:

- Steeds de buikspiersamentrekking controleren!
- Bij het voelen omhoog komen van de buik, enkel zijwaarts oefenen!

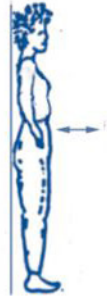
# Bekkenstabiliserende oefeningen

- **Houding:** rugligging met benen geplooid, voeten gesteund en handen naast het lichaam.
- **Oefening:** buik intrekken, bekkenbodem aanspannen, steunen op handen en voeten, bekken hoog opheffen en stabiel houden gedurende 5 seconden.
- **Aantal:** 10 maal.




# Houdingscorrectie

- **Houding:** staand met de rug tegen de muur.
- **Oefening:** bekkenkanteling uitvoeren, rug blijft tegen de muur.
- **Aantal:** onbeperkt.



## VOLG ONS OP:

 / [azdamiaan](#)

 / [azdamiaan](#)

 / [company/azdamiaan](#)

 / [az-damiaan](#)

 / [@azdamiaan](#)



**Az Damiaan**  
Dicht bij het leven

Az Damiaan vzw  
Gouwelozestraat 100  
8400 Oostende  
Tel. +32 (0)59 41 40 40

[info@azdamiaan.be](mailto:info@azdamiaan.be)  
[www.azdamiaan.be](http://www.azdamiaan.be)