

Prenatale oefeningen - les 1

Informatiebrochure voor patiënten

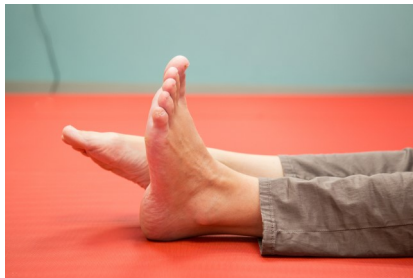


Beste patiënt

In deze brochure vindt u de oefeningen terug die in de eerste prenatale les aangeleerd worden in aanloop van de bevalling. We doen deze oefeningen om de bevalling vlotter en meer comfortabel te doen verlopen en om de postnatale herstelfase optimaal in te zetten.

Circulatieoefening onderste ledematen

- Bij zware, vermoeide benen, gezwollen benen, bij krampen.
- Vermijd statische houdingen (1-2 uur in dezelfde positie te zitten zonder te bewegen): breng de circulatie in uw benen op gang.
- Trek uw voeten afwisselend naar u toe en strek uw tenen dan weer uit.



- Draai cirkeltjes met uw voeten.
- Knieën plooiën en strekken, knieën van de stoel beurtelings omhoog heffen.
- Bij kramp in de kuit: tenen langs vanboven vastnemen en naar u toe trekken (met been zoveel mogelijk gestrekt) of in stand de kuit stretchen.

Versoepelende en versterkende oefeningen voor het bekken

- Op de oefenbal: in alle richtingen.
- In kleermakerszit op de grond, met de voetzolen tegen elkaar.



- Bridging: ruglig, bekken omhoog heffen.



- Hamstrings stretch in zit (= spieren achteraan bovenbeen).
- Zit, benen open brengen, stretchen van de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen.

Bekkenbodemspieroefeningen

- 3 lagen spieren onderaan het bekken.
- 3 functies: steunen, sluiten en seksuele functie.
- De belasting op de bekkenbodem neemt toe naarmate de zwangerschap vordert. Het is mogelijk dat bv. niezen met een volle blaas op het einde van de zwangerschap toch enkele druppeltjes urineverlies geeft. Dit is niets om u zorgen over te maken maar oefen wel dagelijks uw bekkenbodemspieren.
- Tijdens een vaginale bevalling ontstaat er rek op de bekkenbodem en wordt er mogelijk geknipt, er kunnen ook scheurtjes ontstaan.
- De dag na de bevalling komt de kinesist controleren of u de bekkenbodemspier (goed) kunt aanspannen.

Basisoefening: in ruglig, zijlig, zit, stand,... naar voorkeur te oefenen. Zowel pre- als postnataal.

Span uw bekkenbodem gedurende 1 seconde aan ('plas ophouden')- 10X opspannen en terug ontspannen.

Span uw bekkenbodem gedurende 3-5 seconden aan (vergeet niet rustig door te ademen)- 10X


Span uw bekkenbodem gedurende 1 seconde aan ('windje ophouden')- 10X
- De pipi-startoefening: op toilet: zet u neer wanneer u (dringend) moet gaan en probeer uw plas dan nog 10-30 seconden op te houden. Daarna begint u te plassen en duwt u niet mee. Als dit goed gaat: eventueel de kraan laten lopen en toch uw plas ophouden.

De buik

- De buikspieren rekken meer en meer naarmate de zwangerschap vordert.
- Buikspieroefeningen mogen op een verantwoorde wijze gedaan worden in 1^e en 2^e trimester maar zijn niet meer aangewezen op het einde van de zwangerschap. Er kan dan een opening ontstaan tussen de linker- en rechterkant van de rechte buikspieren. Dit noemen we een diastase.
- Kom uit uw bed via zijlig.
- Om de onderste spierlaag van de buik te trainen (de 'transversus'): trek uw buik dagelijks 100X in alsof je een spannende broek zou aandoen (bv. 10X10 keer doorheen de dag). Deze oefening mag wel gedaan worden tot de bevallingsdag en mag de eerste dag na de bevalling al weer herstart worden!
- Probeer bij heffen en tillen altijd uw buik in te trekken en uw bekkenbodem te liften (of nog beter: vraag hulp bij zware lasten).
- Let op de houding van uw rug. Hoe sterker de buik is, hoe minder dat de rug te verduren krijgt in het dagelijks leven. Sta recht en maak u lang alsof een touwtje uit uw hoofd komt en u naar boven trekt. Hoe beter dat buik- en rugspieren samenwerken, hoe minder kans op (latere) rugklachten.

Contact

Kinesist perinatale kinesitherapie

 059 41 43 90

© Az Damiaan vzw, september 2019. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

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

Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be