

Oefeningen na een keizersnede

De eerste dagen na de keizersnede kun je nog pijn aan de operatiewond hebben. Hoesten, niezen en persen kunnen pijnlijk zijn, omdat je een buikwond hebt. Het geven van een lichte druk met een kussentje of handdoek op de plaats van de buikwond vermindert schuif- en trekkrachten en kan zo de klachten enigszins verminderen.

Tijdens de periode na de keizersnede is het belangrijk voldoende rust te nemen en dagelijkse activiteiten op geleide van pijn en vermoeidheid op te bouwen. Je kunt beter een paar keer per dag kort op zijn, dan een keer lang. Luister naar je lichaam. Vermoeidheid en pijn zijn signalen om je tempo aan te passen of even rust te nemen.

Na de operatie is het vaak moeilijk om uit en in bed te komen. Zoek de minst pijnlijke manier om uit bed te komen. Pijn is echter geen signaal om in bed te blijven!

Je kunt je bijvoorbeeld op je linker- of rechterzij rollen en de knieën optrekken. Je brengt vervolgens de onderbenen buiten bed en drukt jezelf met een arm tot zit. Je kunt hierbij met de andere arm je buik ondersteunen. Plaats vervolgens je voeten op de grond. Bij het opstaan kun je jezelf met de handen op je bovenbenen afzetten.



Bron: Physitrack

Je manier van lopen kan enigszins veranderd zijn door verandering van het zwaartepunt van het lichaam tijdens de zwangerschap. Tijdens het lopen is het belangrijk goed rechtop te lopen en het gewicht gelijkmatig over beide benen te verdelen.

Toilethouding voor het plassen

- Ga goed op de toiletbril zitten. De billen moeten goed contact maken met de toiletbril.
- Het is niet de bedoeling dat je op het puntje van het toilet gaat zitten of erboven gaat hangen.
- De voeten moeten plat op de grond steunen. Als dit niet lukt gebruik dan een opstapje of een voetenbankje.
- Laat je broek zakken tot op je enkels en spreidt de benen een klein beetje.
- Vervolgens ga je goed recht op het toilet zitten, met *een iets holle rug*.
- Ontspan de bekkenbodem en plas in één keer rustig en volledig uit.
- Adem rustig naar je buik en laat de blaas zijn werk doen.
- Pers niet, want dan druk je de plasbuis een beetje dicht.

- Als je hebt uitgeplast, kantel dan het bekken een aantal keren voorover en achterover en een aantal keren van links naar rechts.
- Vervolgens ga je nogmaals goed recht op het toilet zitten, met een iets holle rug. Dan wordt het laatste restje urine uitgeplast.
- Tot slot de bekkenbodemspieren even goed aanspannen en weer helemaal ontspannen en daarna pas opstaan.

Goede houding voor stoelgang

Een ontspannen houding op het toilet kan het ontlasten makkelijker maken:

- Ga goed op de toiletbril zitten. De billen moeten goed contact maken met de toiletbril.
- Het is niet de bedoeling dat je op het puntje van het toilet gaat zitten of erboven gaat hangen.
- De voeten moeten plat op de grond steunen. Als dit niet lukt gebruik dan een opstapje of een voetenbankje.
- Laat je broek zakken tot op je enkels, zodat je iets wijdbeens kunt gaan zitten en steun met de ellebogen op je bovenbenen.
- Ga ontspannen op het toilet zitten, met *een iets bolle onderrug*.
- Ontspan de bekkenbodem en pers rustig, terwijl je uitademt naar de buik.
- Richt de persdruk naar je anus. Zet je anus als het ware 'heel lichtjes open'.
- Je hoeft dus niet hard te persen, maar goed gericht naar beneden en daarbij de bekkenbodem te ontspannen. De reflex doet de rest.
- Het kan soms zinvol zijn de bekkenbodem tijdens het ontlasten te ondersteunen.
- Eindig met het enige keren voor- en achterover kantelen van je bekken.
- Tot slot de bekkenbodemspieren goed aanspannen en weer helemaal ontspannen en daarna pas opstaan.

Oefeningen in de eerste dagen

Om het herstel na de bevalling te bevorderen, wordt in deze folder een aantal oefeningen uitgelegd. Elke dag worden de oefeningen uitgebreid, waarbij het de bedoeling is de oefeningen van de dag ervoor te herhalen. Bij elke oefening wordt de uitgangshouding aangegeven die voor de oefening nodig is.

Voordat je met de oefeningen begint, willen we je wijzen op de volgende algemene aandachtspunten:

- adem tijdens de oefeningen goed door;
- oefen liever meerdere malen per dag kort, dan eenmaal lang;
- doe geen oefeningen die pijn doen;
- oefen niet bij temperatuursverhoging.

1e dag Rust

2e dag: in bed, rugligging

1. Ademhalingsoefening: buikademhaling

- Adem rustig in door je neus (de buik gaat hierbij omhoog).
Je kunt het voelen door je hand op je onder buik te leggen.
- Adem rustig uit door je mond.
- Probeer je buik extra in te trekken.
- Herhaal de oefening minimaal 3 keer.

2. Circulatioefening

- Beweeg de voeten op en neer.
- Doe dit 20 keer.
- Draai kringetjes met de voeten.
- Doe dit 10 keer met de wijzers van de klok mee en 10 keer andersom.
- Buig en strek afwisselend het rechter en linker been in de richting van de buik.
Als je een been buigt en strekt, houd dan het andere been gebogen zoals in de uitgangshouding.
- Doe dit per been 10 keer.

3. Bekkenbodemoefening (rugligging, knieën gebogen)

- Span de bekkenbodemspieren aan door achtereenvolgens de anus (het achterste deel) en de vagina en blaasuitgang (het voorste deel) in te trekken.
- Houd de spanning even vast en ontspan.
- Herhaal de oefening minimaal 3 keer.

4. Bekken-kantel-oefening (rugligging, knieën gebogen)

- Kantel het bekken door de buik- en de bilspieren aan te spannen en de onderrug in het matras te duwen.
- Probeer hierbij de buik in te trekken en de bekkenbodem aan te spannen.
- Probeer elke keer bij het opstaan uit bed of van een stoel *bewust* de bekkenbodem- en bilspieren in te trekken!

3e dag: in bed, rugligging knieën gebogen

Herhaal de oefeningen van de 2e dag minimaal 5 keer.

5. Bekkenoefening, (rugligging, knieën gebogen)

- Houd de knieën goed tegen elkaar en de schouders op het matras.
- Handen onder de billen (handpalm op bed).
- Houd het onderste deel van je rug op het matras. (Bekken-kantelen!)
- Beweeg met beide knieën kleine stukjes van links naar rechts en terug.
- Herhaal de oefening minimaal 3 keer.

6. Stabiliteitsoefening voor het bekken, (rugligging, knieën gebogen)

- Zet je voeten iets uit elkaar.
- Span de bekkenbodemspieren en kantel het bekken.
- Til de billen voorzichtig omhoog van het matras en houd dat drie tellen vol.
- Breng de rug 'wervel voor wervel' weer naar het matras.
- Herhaal de oefening 3 keer.

7. (Schuine-)buikspieroefening, (rugligging, knieën gebogen)

- Kantel het bekken en span de bekkenbodem aan.
- Til het hoofd en de rechterschouder op en probeer met de rechterhand en de linkerknie aan te tikken en houd de voeten daarbij op het matras. Blaas tegelijkertijd uit.
- Ga weer liggen in de uitgangshouding en probeer met de linkerhand de rechterknie aan te tikken.
- Herhaal de oefening minimaal 3 keer per knie.

4e dag

Herhaal de oefeningen van de 2e dag minimaal 10 keer en de oefeningen van de 3e dag minimaal 5 keer.

8. Bekkenbodemoefening, rugligging

In bed:

- Streck de benen en kruis de enkels.
- Kantel het bekken door het onderste deel van de rug tegen het matras te drukken en trek hierbij je buik in.
- Span de bekkenbodemspieren aan door achtereenvolgens de anus (het achterste deel) en de vagina en blaasuitgang (het voorste deel) in te trekken.
- Houd de spanning even vast en ontspan.
- Herhaal de oefening minimaal 3 keer.
- Kruis de enkels andersom en herhaal de oefening
- Opnieuw, minimaal 3 keer.

9. Houdingsoefening

Zittend op een stoel:

- Zet beide voeten op de grond.
- Span de bekkenbodem aan en trek de buik in.
- Streck goed uit, houd de schouders daarbij ontspannen en adem goed door.

In stand:

- Streck de rug en trek de buik in.
- Ga op de tenen staan.
- Probeer even op de tenen te lopen.

Tot slot

Wij adviseren je:

- De oefeningen gedurende 6 weken dagelijks vol te houden.
- Elke keer bij het opstaan uit bed of van een stoel bewust bekkenbodemp- en bilspieren in te trekken.
- Indien gewenst kun je altijd contact opnemen met een fysiotherapeut bij jou in de buurt of deelnemen aan postnatale gymnastiek.



Laurentius Ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6
(hoofdingang bereikbaar via de Oranjelaan)
6043 CV Roermond
www.lzr.nl

Patiëntencommunicatie Laurentius Ziekenhuis
34279630 - Verloskunde - augustus 2021