

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

Kraambedoefeningen

Tijdens de kraamtijd is het belangrijk te oefenen om weer op kracht te komen. Overdrijf echter niet. Mocht je vermoeid of duizelig worden, stop dan en probeer het een paar uur later nog eens.

Algemene richtlijnen:

Vraag eerst toestemming aan je verloskundige of arts.

De oefeningen mogen geen pijn doen.

Adem goed door bij alle oefeningen (buikademhaling).

Oefen liefst twee keer per dag.

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

Tot zit komen doe je (net als in de zwangerschap) via de zij.

Bij bekkenklachten bepaalt de behandelend therapeut welke oefeningen je na de bevalling mag doen.

Sta niet te lang stil en til geen zware dingen. Als je je kindje op gaat tillen, span dan altijd eerst je bekkenbodem aan en trek je navel in.

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

- **Bij bekkenklachten** kun je de door mij geïnstrueerde 'symmetrieoefening' (liggende vlinder) al vrij snel gaan doen, op geleide van de pijn van ook bijv. eventuele hechtingen. Leg zonodig een stapeltje handdoeken aan weerszijden onder de knieën, zodat je de beweging meer kunt controleren.

Vanaf dag 2:

1. Preventie van trombose

- a) Liggend in bed beweeg je de voeten op en neer en draai je cirkeltjes met de voeten/enkels.
- b) Liggend in bed buig en strek je afwisselend je linker- en rechterbeen. Je hiel schuift hierbij over je matras.

2. Bekkenbodem- en bilspieren activeren

Liggend in je bed span je je billen en bekkenbodemspieren aan. Ook al is de bekkenbodem pijnlijk of gevoelig door de bevalling of eventuele hechtingen, probeer toch aan te spannen maar dan kort en iets minder krachtig.

3. 'Knipogen' 🍷 met de bekkenbodem

Liggend op je rug of op je zij span je je bekkenbodem kortdurend aan en vervolgens ontspan je deze weer. Dit doe je in een snel tempo een aantal keer.

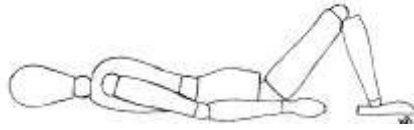
Vanaf dag 3:

4. Bekkenkantelen

In rugligging met de knieën gebogen en de voeten plat op de grond druk je de lendenen tegen de grond. Je kantelt hierbij je bekken achterover terwijl je je buik intrekt. Vervolgens ontspan je je buik en laat je het bekken terug kantelen naar voren. Dit kan ook heel goed in zijlig. Het voordeel van liggen op de zij, is dat het bekken goed gestabiliseerd wordt.

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl



5. Buik- en bekkenbodemspieren versterken

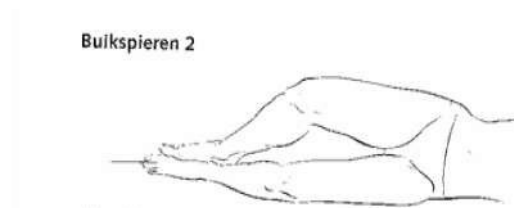
In rugligging met opgetrokken knieën duw je de knieën krachtig tegen elkaar aan. Eventueel kun je een kussentje of een zachte (voet)bal tussen de knieën doen. Hierbij kun je tevens de bekkenbodemspieren aanspannen. Je trekt hierbij je navel krachtig in, terwijl je blijft doorademen.

Vanaf dag 4:

6. Rechte en dwarse buikspieren activeren

In rugligging met opgetrokken knieën vlak je de lendenen af (= bekken achterover kantelen) en span je je buikspieren aan. Vervolgens til je je hoofd een stukje op terwijl je uitademt. Adem in als je weer gaat liggen.

De dwarse buikspieren kun je oefenen door op je zij te liggen en de navel een paar tellen in te trekken in de richting van het schaambeen: je voelt dan een basisspanning in de dwarse buikspieren. Dit voelt alsof je buik zich glad trekt, maar je kunt toch naar je buik blijven ademen. Houdt de spanning vast terwijl je je knieën een stukje uit elkaar beweegt. Je voeten blijven daarbij op elkaar liggen (zie afbeelding, uit: 'Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap', door Cecile Röst). Sluit de knieën en ontspan dan pas de dwarse buikspieren. Herhaal deze oefening ook op de andere zij.



7. Beweeglijkheid onderrug en bekken bevorderen

In kruiphouding maak je de rug hol en bol. (De kat)

8. 'Kwispelen'

A Beautiful Balance

Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl

Terwijl je in kruiphouding staat breng je de rechter bekkenrand en de rechter schouder naar elkaar toe en vervolgens doe je dit met links. Eerst doe je dit langzaam, daarna sneller. Let erop dat je de navel goed ingetrokken houdt.

Vanaf dag 5:

9. Bovenbenen activeren

In zit op een stoel of op de rand van je bed strek je één voor één je benen.

Doe dit een aantal keer. Daarna strek je één been en til je het gestrekte bovenbeen nog een klein stukje extra omhoog, terwijl je goed rechtop blijft zitten. Vervolgens doe je hetzelfde met je andere been.



10. Strekken wervelkolom en schoudergordel

In zit op een stoel of op de rand van je bed strek je je armen omhoog en maak je je wervelkolom lang. Adem hierbij rustig en diep in. Op de uitademing beweeg je de armen weer omlaag en ontspan je je.

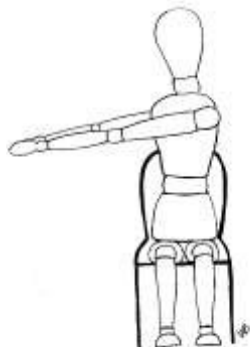
Vanaf dag 7:

11. Twist van de wervelkolom

In zit op een stoel of de rand van je bed breng je zowel je rechter- als linkerarm recht naar voren op schouderhoogte. De handpalmen zijn tegen elkaar. Draai de armen daarna allebei naar links, zover als je kunt, waardoor je een twistbeweging met je romp maakt. Houd deze positie even vast voor de strekking in je flanken. Adem rustig door. Draai vervolgens terug naar het midden. Doe nu hetzelfde naar rechts.

A Beautiful Balance

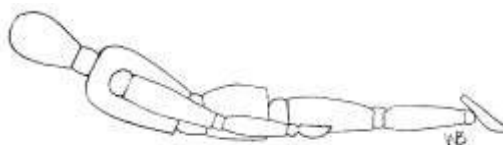
Innerlijke schoonheid en balans rondom zwangerschap
www.a-beautiful-balance.nl



Vanaf dag 8:

12. Rugspieren activeren

Je ligt op je buik met je armen naast je lichaam. Span de dwarse buikspieren aan, dus trek je navel in. Til vervolgens de gestrekte armen op van de onderlaag, daarna de beide schouders en het hoofd. Je spant hierbij de rugspieren aan. Je houdt dit even vast, terwijl je goed doorademt. Daarna ontspan je weer volledig voordat je dit herhaalt.



Vanaf dag 9:

13. Rugspieren versterken

In buikligging strek je de armen langs je oren, je maakt je daarbij lang. Span je dwarse buikspieren aan en til vervolgens je armen een stukje op. Let er elke keer op dat je tussen de oefeningen door de rugspieren weer volledig ontspant.