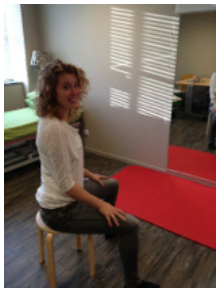
Oefentherapie Cesar Zeist

Adviezen voor zwangeren *Voor, tijdens en na de bevalling*

a. Dagelijkse houdingen en bewegingen



Zithouding
- Bekken in middenstand.
- Rug gestrekt, verticaal en voelt ontspannen.
- Benen in een lichte spreidstand.

Zittend naar voren bukken (bij schrijven, lezen en eten).

- Benen in lichte spreidstand (naarmate de zwangerschap verder vordert grotere spreidstand aannemen), met een rechte rug in de heupgewrichten naar voor buigen, en weer terug.
- Buik ontspannen.

Opstaan, gaan zitten en weglopen van een stoel
- Voeten naast elkaar, vanuit heupgewrichten naar voor bukken, gewicht op de voeten brengen en komen staan.
- Knieën en romp gelijktijdig opstrekken.
  - ➔ Gaan zitten: Idem, maar omgekeerd.

Sta-houding
- Kleine spreidstand.
- Knieën los (niet gestrekt en niet gebogen).
- Bekken in de middenstand en recht boven de voeten.
- Bovenrug schuin naar voor gestrekt. Schouders recht boven het bekken.
- Hoofd recht en in de middenstand.

Hoog bukken

- Kleine spreidstand, goede staande houding (zie hierboven).
- Romp in de heupgewrichten naar voor buigen en tegelijkertijd de knieën meebuigen.
- Gewichtsverdeling en in het midden op de voeten houden.

Laag bukken (naar de grond)
- Grotere spreidstand.
- Zelfde beweging als bovenstaand bij hoog bukken, echter nu romp naar voren buigen tot horizontaal (tafeltje maken).

Hurken
- Staand op de bal van de voet. Romp in de heupgewrichten naar voor buigen en de knieën gelijktijdig meebuigen tot maximaal.

(kind) tillen.
- 3-Fase: bukken (1), tillen (2), kind onder de billen naar je toe halen, beentjes tussen jouw benen doorzwaaien, opkomen (3).
  - ➔ Bij neerzetten: idem, omgekeerd. Kind eerst goed tegen je aanhouden.

 -- copyright 2017, Oefentherapie Cesar Zeist --

Lopen

- Vlotte passen, zoveel mogelijk lijkend op je normale looppatroon.
- Lichaam boven het voorste been houden.
- Knieën los (zoals bij de oefening: gewicht verplaatsen).

Lopen met wachtmoment

Lopen met wachtmoment en optillen van het achterste been.

Traplopen

Algemeen: **altijd** leuning vastpakken!

- Breed spoor: maak gebruik van de breedte van de trap.
- Bekken blijft stabiel: beweging zit in enkel, knie en heup
- Zorg voor symmetrie: heupen niet laten inzakken en horizontaal blijven. Gewicht is op het standbeen.

Draaien in bed

- Niet: schuiven en draaien met het bekken tegelijkertijd.
- Wel: eerst wat opzij schuiven(1), start met je arm over je heen draaien(2), dan in 1 beweging van de ene op de andere zij rollen, lies en buik naar voor duwen (3). Dan eventueel weer een stukje terugschuiven.

Wentelteefje (omdraaien in bed)

- Vanuit zijlig jezelf via de handen opduwen tot de ellebogen gestrekt zijn. Tenen omkrullen in het matras. Knieën in 1 beweging onderlangs draaien en weer gaan liggen.

Toilethoudingen

- Plashouding: bekken naar voor kantelen en bekkenbodem bewust ontspannen.
- Ontlasting: bekken naar achter kantelen, bekkenbodem bewust ontspannen. Indien nodig licht mee persen. Tussendoor buikmassage door middel van buikademhaling. Evt opstapje onder de voeten indien nodig.

b. Zittende oefeningen

- Bekken kantelen naar voor, inademen en naar achter, uitademen (niet naar de eindstanden). Buikmassage: o.a. tegen harde buiken.
- Bekkenbodemspieren licht aan en ontspannen. Doorademen.
- Rompdraai met hand op andere knie.
- Flankademhaling = inspanningsademhaling. 2 tellen in 3 tellen uit.

c. Gewicht verplaatsen staand

- Knie van het standbeen licht buigen bij belasting.
- Bekken recht en in middenstand houden. Heup niet voorbij de voet opzij laten gaan.
- Tempo opvoeren tot looptempo. Beweging kleiner maken.

 -- copyright 2017, Oefentherapie Cesar Zeist --

d. Oefeningen in kleermakerszit

- Rug buigen en strekken
- Hand op andere knie: romp draaien
- 1 arm hoog: zijdelingse rompbuiging. Arm doorcirkelen.

e. Oefeningen in kruiphouding

- Inademen en bekkenkanteling naar voor. Uitademen en bekkenkanteling naar achter (buikwand iets optillen).
- Kwispelen (bekken in middenstand houden).
- Voeten tegen elkaar knieën spreiden: dan met rechte rug met de billen naar de hakken zakken.

f. Oefeningen in ruglig

- Inademen en bekkenkanteling naar voor. Uitademen en bekkenkanteling naar achter.
- 2 knieën opzij laten zakken. Bij terughalen bekkenbodem licht aanspannen en evt. bekken kantelen (bij pijn deze oefening niet doen).
- 2 knieën naar de buik trekken, enkels binnenlangs vastpakken.
- Spreidlig: voetzolen tegen elkaar, knieën spreiden.
- Kleermakerslig.
- Bruggetje.

g. Oefeningen ter bevordering van de bloedcirculatie van de benen

- Ruglig 1 been licht gebogen verticaal optillen.
  - Voet optrekken en spitsen
  - Voet cirkelen binnen- en buitenom.
  - Voet optrekken, tenen buigen. Ontspannen.
  - Voet spitsen, tenen optrekken
  - Afwisselend binnen- en buitenranden van de voet optrekken.
  - Knie buigen en trekken waarbij de voetzool evenwijdig aan het plafond blijft.
  - Fietsen met 1 been (bekken en lage rug stabiel in middenstand houden).
- Beenmassage van voet naar knie tot aan de lies.

h. Tips ter bevordering van de bloedcirculatie van de benen

- Bij zitten benen omhoog neerleggen.
- Voeteneind van het bed een klein stukje omhoog zetten.
- Benen afspoelen met koud water. Zet in de zomer een bak koud water buiten en ga hier regelmatig even in met de voeten en onderbenen.
- Lichte massage van de onder- en bovenbenen van onder naar boven tot over de lies.
- Niet lang staan en slenteren.
- Voeten niet te warm houden. Vermijd vloerverwarming.

 -- copyright 2017, Oefentherapie Cesar Zeist --