

BKBD= bekkenbodemspieren

Algemeen:

- Oefen zoveel mogelijk tussendoor en op vaste plekken/ momenten.
- Oefen bekkenbodem 2x per dag de bekkenbodemspieren, min tot een half jaar postpartum.
- Oefen voor opbouwen van conditie en spierkracht min. 3x per week.
- Let op houding- en beweging bij verzorging baby (baby's).
- Let op goed gebruik biceps (bovenarmspieren) bij het tillen van de baby en je eigen houding.
- Bij bekkenklachten en pijn tijdens of na oefenen: oefeningen doen zonder bekkenkanteling en met stabilisatie van bekken en lendewervelkolom.
- Bij twijfel: vraag controle van je bekken door bekkenoefentherapeut.
- Indien wenselijk kan de bekkenbodemp functie worden gecheckt middels een inwendig onderzoek. Een paar keer per mnd komt hiervoor op vrijdag een bekkenfysiotherapeut naar de praktijk. Afspraak hiervoor kun je maken via Anja.
- Vermijd het eerste (½) jaar postpartum zwaar tillen, rennen, springen en zware buikspieroefeningen in ruglig. Los van klachten, ivm herstel (bindweefselstructuren) van de bekkenbodem.



1. **Bekkenbodemp functie oefenen**

Beginstand: zittend

- BKBD sluiten en naar binnen trekken, 3x doorademen, loslaten
- BKBD maximaal aanspannen en weer goed ontspannen 3x8x. (start met 2 tellen aan en ontspannen en breid dit later uit naar maximaal 10 tellen aan en ontspannen)
- Verschillende delen BKBD: plasbuis, vagina, anus, los van elkaar 8x aan- en ontspannen.
- Liftoefening: BKBD in etages omhoog. Oefen het aantal etages wat je kan (max 6), 10 herhalingen.
(Als beheerst loslaten moeilijk is, laat dan los met "kleine knipoogjes")
- BKBD 5x snel aan- en ontspannen. 10 series.

Test functie bekkenbodempier

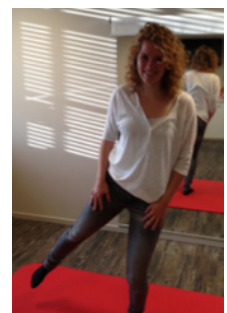
- BKBD aanspannen, komen staan, dan loslaten.
- Idem bij gaan zitten: BKBD aanspannen, gaan zitten, dan loslaten.
- Bukken: BKBD half aanspannen, goed bukken (vanuit heupgewrichten), opkomen, BKBD loslaten.
- Idem bij tilmomenten. Bv de maxi-cosy, tas of de stofzuiger.



2. **Mobiliseren bovenrug (na bijvoorbeeld het voeden)**

Beginstand: zittend.

- Rechter hand op linker knie, rompdraai naar links, linker hand zet je achter je neer. Idem andere kant.
- Armzwaai met rompdraai 5x. Bij 5^e keer zet je vast zoals bovenstaande beschrijving. 20 herhalingen, na de voeding.



3. Spierkrachtoefeningen in stand

Algemeen aandachtspunt: soepel en bekken stabiel.

- Gewicht verplaatsen rechts en links.
- Gewicht verplaatsen rechts en links met 3x veren in de knieën (kindje wiegen).
- Staand, voeten op heupbreedte, knieën buigen en strekken met gewicht verplaatsen en been opzij optillen (zie vorige pagina).
- Knieën buigen en strekken en de hielen optrekken.
- Knieën buigen met 2x veren met de knieën, strekken en de hielen optrekken.
- Bukken en opstrekken en de hielen optrekken.
- Bukken met 2x veren met de knieën; opstrekken, en hielen optrekken.
- Bal van de voet, hurken en opstrekken, hielen neer.
- Bal van de voet, 2x veren in de hurken en opstrekken, hielen neer.
- ➔ Deze oefeningen kun je ook doen met staand met 2 voeten op een dynaband. Bij het buigen van de knieën ook de armen buigen en hierbij trekken aan de dynaband.



4. Bekkenbodem en buikspieren

Beginstand: ruglig, voeten op de mat en gebogen knieën.

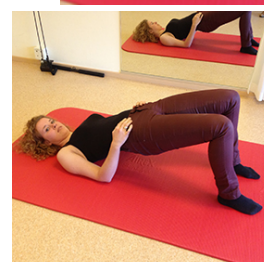
Algemeen: bij alle buikspieroefeningen moet bekkenbodem licht aangespannen kunnen blijven.

- BKBD (en dwarse buikspieren) sluiten en intrekken, doorademen en ontspannen. Buikwand niet opbollen of intrekken
- Vier-fase oefening: span BKBD en dwarse buikspier aan (1), kantel het bekken naar achteren (til evt hoofd en bovenlichaam op) (2), bekken (hoofd en bovenlichaam) terug (3), BKBD loslaten (4).
- Vier-fasen oefening: voeten plat op matje. Span BKBD aan, kom overeind en tik met handen je knieën aan, kom terug, BKBD los.
- Andere variaties vier-fasen oefeningen: handen achter hoofd en omhoog komen, voeten op verhoging, hakken aantikken (tegelijk of om en om).
- Kruiphouding met tenen opgekruld, bekken in middenstand: span BKBD aan, kom een klein stukje van de mat met knieën, zet knieën terug, BKBD los.
- Plankoefening op de knieën: leg ellebogen naast je lichaam. Span BKBD aan, kom omhoog met de buik en duw de onderarmen in de mat, breng het bekken naar achter en omhoog, kom terug door eerst borst neer te leggen en dan buik, als laatste BKBD weer los.
- 2 knieën naar de buik. Rechter elleboog naar linker knie en andersom.



Bruggetje: kantel het bekken naar achteren, kom omhoog in een bruggetje, weer omlaag, en bekken terug kantelen.

- Bruggetje met 1 voor 1 been uitstrekken: kantel het bekken naar achteren, kom omhoog in een bruggetje, strek 1 been uit totdat deze in



een mooie lijn is met je lichaam, zet been terug, bruggetje terug, en bekken terug kantelen. Idem andere been.

5. Oefeningen in kniezit

- BKBD en bekkenkanteling klein stukje opkomen en weer gaan zitten, bekkenkanteling terug en BKBD loslaten.
- Idem, in 4 tellen benen strekken tot bijna verticaal, weer terug, bekkenkanteling loslaten en BKBD loslaten.
- Handsen achter je op de grond neerzetten, BKBD en bekkenkanteling, bekken iets optillen tot je rek voelt op de bovenbeenspieren.

6. Dagelijkse bewegingen i.c.m. de bekkenbodem

- Lopen
Wacht- / stopmoment. Let op lichaam boven het voorste been houden. Controle BKBD: je moet deze op het wachtmoment los kunnen laten, maar ook nog verder aan kunnen spannen.
- Bukken
BKBD intrekken, goed bukken (vanuit heupgewrichten) en na het bukken de BKBD weer loslaten.
Idem met maxi-cosy optillen.
- Hardlopen/huppelen/zijwaarts springen/spreid-sluitsprong/hoog-laagsprong/voor-achtersprong.
 - Tijdens het springen is de BKBD licht aangespannen, zodat rustig doorademen mogelijk is.
 - Dit controleer je door na de oefening te voelen of je de BKBD nog los kunt laten.
 - Heb je nog onvoldoende controle over de BKBD is functioneel rennen en springen nog af te raden.
 - Na verloop van tijd gaat de bekkenbodem dit vanzelf doen en hoef je hier niet meer steeds op te letten. Controleer jezelf wel af en toe om te voelen of het nog goed gaat!

