

Algemeen:

- Kraambedoefeningen zijn voor: het tegengaan van trombose, het herstel bevorderen van het bekken, bekkenbodem- en buikspieren, ontspanning.
- Oefen 2x per dag. Herhaal steeds de oefeningen van de vorige dagen.
- Ook bij een keizersnede kun je het programma volgen. Het onderstaande is een voorbeeldprogramma, pas de oefeningen aan jouw situatie aan. Heb je pijnklachten tijdens een oefening, bel even met de praktijk wat hiermee te doen!
- Heb je bekken- of bekkenbodemklachten of draag je een sluitlaken doe dan de aangepaste kraambedoefeningen bij bekkenklachten.

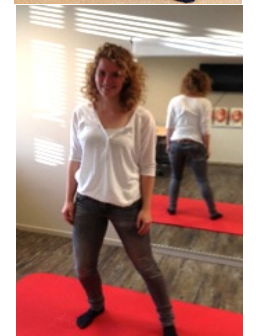
Dag 2:

- Voet oefeningen bij voorkeur in ruglig met 1 been licht gebogen verticaal in de lucht:
 - Voet optrekken en spitsen.
 - Cirkels binnen- en buitenom draaien met de voet.
 - De binnen en buitenranden van de voet afwisselend optrekken.
- Je kan ook met een bal of krukje onder de benen voet oefeningen doen.
- Benen languit: stevig de knieën strekken (bovenbeenspieren aanspannen).
- Buikademhaling en flankademhaling, allebei 5x.
- Bekkenbodemspieren rustig van binnenuit aan- en ontspannen, adem hierbij rustig door. Je hoeft alleen te oefenen om het gevoel terug/ beter te krijgen, bv 5x.
- Spreidlig met 5x buikademhaling (evt. met kussens onder de knieën als het teveel trekt op de bekkenbodem of hechtingen), 10x benen in en uit rollen en 5x billen aanspannen. 8 series, 2x per dag.



Dag 3:

- Oefeningen van de vorige dag herhalen.
- Zittend of in kleermakerszit (met evt. kussens onder de knieën bij hechtingen): rechter hand op linker knie, rug strekken en naar links draaien en andersom.
- Ruglig met armen achter het hoofd: 2 knieën opzij laten vallen, bekkenbodem aanspannen (als mogelijk) en de benen terugbrengen en door naar de andere kant.

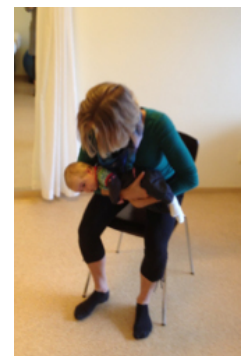


Dag 4:

- Staand gewicht verplaatsen naar rechts en links, hierbij de knie van het standbeen licht buigen.
- Staand knieën buigen en strekken met optrekken van de hielen.

Dag 5:

- Als je al meer uit bed bent, kun je stoppen met de voetoefeningen van dag 2.
- Zittend, bekkenbodemspieren intrekken en uitademen, loslaten en inademen. 5x
- Staand, idem. 5x



Aandachtspunten / let op bij:

- Het staan: gewicht goed over twee benen verdelen (bij commode of badje).
- Het zitten (bij voeden).
- Het bukken, gewicht over twee benen gelijk verdelen, rug gestrekt houden, billen naar achter en knieën buigen (bij bedje, badje tillen).
- Opstaan en gaan zitten (met baby).
- Lopen: zoveel mogelijk lijkend op je normale looppatroon (met baby).
- Als je staat en je voelt druk of pijn op de bekkenbodem, gaan liggen. Het liefst ga je liggen voordat je een druk voelt.

Vanaf 4 weken na de bevalling kun je beginnen met de “fit na de bevalling”. Actuele startdatum en tijden vind je op de website, onder groepslesrooster.

Bijzonderheden over de bevalling die een trager herstel tot gevolg hebben (rupturen van de bekkenbodem, keizersnede of overmatig bloedverlies e.d.) horen wij graag vooraf. Eventueel wordt je dan in een andere groep geplaatst.

Twijfel je over welke groep het meest geschikt is voor je, maak dan een afspraak op de praktijk, voor een goed advies hierover. Er zijn 2 mogelijkheden, “bekkenklas post” en “fit na de bevalling”.

Advies; Na elke bevalling is het nodig met name de bekkenbodemspieren (onder begeleiding) te oefenen, voordat je je eigen sport weer gaat oppakken. Ook als je geen klachten hebt is het nodig dit gebied specifiek te oefenen en zware belasting zoals zwaar tillen, rennen en springen achterwege te laten. Dit om problemen later bij een eventueel volgende zwangerschap of rondom de overgang zoveel mogelijk te voorkomen.