

Algemeen:

- Kraambedoefeningen zijn voor: het tegengaan van trombose, het herstel bevorderen van het bekken, buik- en bekkenbodemspieren. En ontspanning.
- Oefen 2x keer 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 bel even met de praktijk wat hiermee te doen!
- Daarnaast kun je wat activerende oefeningen doen voor de spiergroepen die het bekken stabiliseren. Belangrijk is dat je oefent zonder dat er toename is van pijn. Ook het uitvoeren van dagelijkse bewegingen moet op geleide van pijn en zonder toename van drukgevoel of pijn in en rondom de bekkenbodem en bekken gebeuren.
- Het is aan te raden tijdens de kraamdagen zoveel mogelijk horizontale rust te houden. Afhankelijk van de klachten kun je langzaam de activiteiten op bouwen. (Beperk zoveel mogelijk traplopen).
- Vermijd de ½ lig/zithouding in het kraambed. Zit rechtop op een stoel of lig plat op bed (eventueel met voedingskussens onder hoofd en schouders).

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 sluiten en intrekken tijdens uitademen en weer ontspannen, inademen. Bij pijn van bv. hechtingen met knipoogjes beginnen. (Bijvoorbeeld na ieder toiletbezoek). Je hoeft alleen het spiergevoel te oefenen. Bv 5x. Voel je het nog niet goed. Laat het dan achterwege.
- 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:

Heb je geen extra pijn gehad, oefeningen van de vorige dag herhalen.

- Zittend of in kleermakerszit (met kussens onder de knieën bij hechtingen), rechter hand op de linker knie rug strekken en draaien naar links en andersom.

Dag 4:

Heb je geen extra pijn gehad, dan kun je de oefeningen herhalen.

Dag 5:

Heb je geen extra pijn gehad, dan kun je de volgende oefeningen erbij doen:

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



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.

Heb je veel problemen/pijnklachten met activiteiten als in en uit bed gaan of ben je onzeker over je bekken of bekkenbodem neem dan, bij voorkeur z.s.m. contact op voor een bezoek in het kraambed.

Vanaf 4 weken na de bevalling kun je beginnen met de “bekkenklas post” of “fit na de bevalling”. Voorafgaand aan deze cursus kom je minimaal 1x individueel om bekken- en bekkenbodempunctie te beoordelen. Actuele startdatum en tijden voor de cursussen 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.

Had je tijdens de zwangerschap klachten, maar nu niet meer, kun je deelnemen aan “fit na de bevalling”. Twijfel je over welke groep het meest geschikt is voor je, maak dan een afspraak op de praktijk, voor een goed advies hierover.

Advies; Na elke bevalling is het nodig m.n. 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 tillen, rennen en springen het eerste ½ jaar achterwege te laten. Dit om problemen later bij een eventueel volgende zwangerschap of rondom de overgang zoveel mogelijk te voorkomen.