

Geboortecentrum/ Fysiotherapie

Oefeningen na een sectio

Algemene informatie

Inleiding

Na een keizersnede is ten gevolge van de operatie de ademhaling wat minder diep. Het is daarom goed om te proberen diep door te ademen. Ook als je beweegt of oefent is dit erg belangrijk.

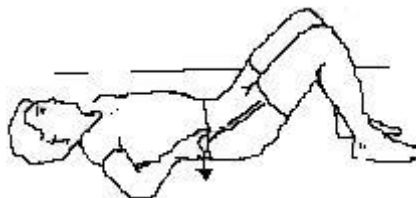
Voor het herstel van een middelgrote buikoperatie staat ongeveer 6 weken. Probeer goed te luisteren naar je lichaam. De ene dag kan het wat beter gaan dan de andere dag. Geef hier aan toe.

Oefenen is natuurlijk erg belangrijk. In de eerste zes weken is het goed om iedere dag te oefenen (liefst twee keer per dag).

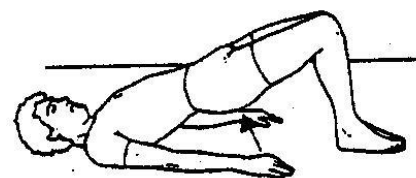
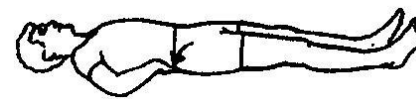
Het gaat alleen om de volgende oefeningen:

Vanaf de eerste dag na de operatie:

1. Rugligging, armen naast je lichaam: druk je onderlichaam plat op bed, trek hierbij je buik in (=bekken achterover kantelen).



2. Til uw bips een stukje op en knijp uw billen bij elkaar.
Herhaal dit 10 keer



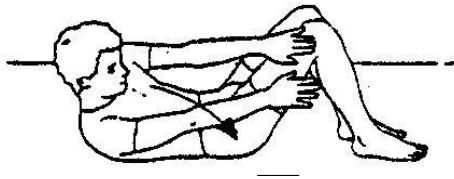
Na ongeveer 6 weken komt u op controle bij de gynaecoloog. Indien alles in orde is, mag u uw normale activiteiten weer opbouwen. Ook kunt u nu beginnen met het trainen van de buikspieren. Het is belangrijk alléén de schuine buikspieren te trainen. De rechte buikspieren worden bij de operatie gekliefd. Het is goed deze de eerste maanden te ontzien.

Figuur 1. Oefening 1

Opbouw om de schuine buikspieren te trainen:

1. *Rugligging, armen langs het lichaam, knieën gebogen bekken achterover kantelen:*
 - til het hoofd en schouders op en ga met uw linkerhand richting uw rechterknie en met uw rechterhand richting uw linkerknie.

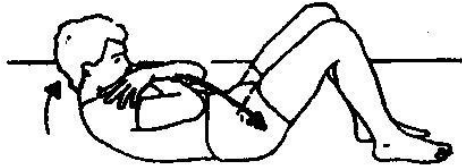
Herhaal dit 10 keer naar beide kanten.



Figuur 2. Oefening 2

2. Als 1 maar nu met uw armen gekruist voor uw borst:

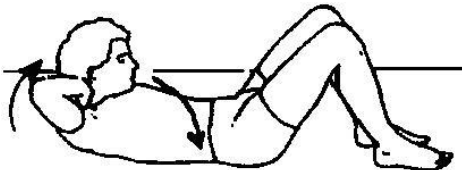
- 10 keer met uw linker schouder richting rechter knie;
- 10 keer met uw rechter schouder naar uw linkerknie.



Figuur 3. Oefening 3

3. Als 1 maar nu met uw handen losjes bij uw oren:

- 10 keer met uw linker elleboog richting rechterknie;
- 10 keer met uw rechter elleboog richting linker knie.



Figuur 4. Oefening 3

Deze opbouw mag ongeveer 9 maanden duren. (9 maanden zwanger, dan ook 9 maanden onzwangeren).

Adviezen voor thuis

Voorlopig alleen het hoogst noodzakelijke tillen(= de baby)

Dit geldt voor de eerste 6 weken. Dit betekent geen volle wasmand, geen stofzuiger, geen boodschappen enzovoort. Dit is in verband met het ontzien van de rechte buikspieren en van de bekkenbodem.

Let goed op uw houding wanneer u iets gaat tillen. Dit betekent onder andere: door de knieën gaan, een rechte rug houden, gewicht dicht tegen u aan houden, ouder kind eventueel op de heup dragen.

Een veel gehoorde klacht na een keizersnede is vermoeidheid. Probeer overdag een uurtje te rusten. Indien mogelijk moet u dit 6 weken volhouden. Werkzaamheden en bewegingen die (nog) pijnlijk of (erg) vermoeiend zijn kun je beter nog even uitstellen.

Trek stevige schoenen aan(of op sokken of blote voeten) wanneer u thuis wat meer gaat lopen. Een goede afwikkeling van de voeten geeft een automatische training van uw houdingsspiieren, dus ook uw buik- en bilspieren.

Beperk het traplopen in de kraamtijd (2 à 3 keer per dag is voldoende).

U mag weer fietsen en autorijden wanneer u **geen** last meer hebt van het litteken.

U mag weer zwemmen (of in bad gaan) wanneer u niet meer vloeit. In deze periode bent u namelijk zeer infectiegevoelig.

Fijne kraamtijd en succes met oefenen.

De bekkenbodem

Algemeen

De bekkenbodemspieren hebben een grote invloed op de huidige en toekomstige conditie van een vrouw. Bij de bevalling heeft de bekkenbodem het zwaar te verduren en krijgt vaak weinig aandacht in de herstelperiode.

De bouw van bekkenbodem

Deze spierlaag vormt de steunende ondergrond voor de in het bekken liggende organen. In deze spierlaag liggen de kringspiieren van de anus, vagina en urinebuis. Eén kringspier loopt om de anus en één om de vagina en urinebuis. De laatste zorgt voor de beheersing van urinelozing en samentrekken van de vagina tegelijk. De spieren van de bekkenbodem lopen rond twee kringspiieren en vormen een 8.

Functies van de bekkenbodem

1. Het steunen van de organen in de bekkenholte (blaas, darmen en baarmoeder).
2. Opvangen van druktoename in de bekken- en buikholte (lachen, niezen, hoesten, tillen en persen)
3. Beheersen van de kringspiieren in de bekkenbodem:
 - bewust stoppen met plassen;
 - bewust ontspannen bijvoorbeeld bij inwendig onderzoek en de geboorte van het kind.

Klachten in verband met bekkenbodempunctie

Gevolgen van een slappe bekkenbodem kunnen zijn:

1. Druppelsgewijs verliezen van urine (nat worden) bij lachen, niezen, hoesten tillen en/of hardlopen);
2. Het uitzakken van een tampon;
3. Geen gevoel bij gemeenschap;
4. De baarmoeder kan in de vagina zakken.

Bekkenbodempunctie

Als er na de bevalling geen oefeningen worden gedaan om de spieren sterker te maken, wordt de klacht bij elke volgende zwangerschap een beetje erger en duurt het elke keer na de geboorte langer voordat de spieren hersteld zijn. Met het toenemen van de leeftijd en het minder worden van de hormoonfunctie in de menopauze wordt dit verzwakkingsproces versneld. Wat begint als een gebrek aan inzicht of een gebrek aan bewuste beheersing wordt ernstiger door zwakte en beschadiging van de spieren door bevallingen.

Er wordt geschat dat tenminste 50% van alle vrouwen ooit wel eens last heeft van incontinentie en 20% van alle gynaecologische operaties worden uitgevoerd om deze lastige klacht te corrigeren. Maar niet alle gebreken van de bekkenbodem hebben iets te maken met schade ten gevolge van een bevalling en niet elke bevalling heeft gebreken van de bekkenbodem tot gevolg.

De bekkenbodem tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap veroorzaakt het toenemende gewicht van de baarmoeder een voortdurende toenemende belasting van de bekkenbodem. Ook door hormonale inwerking worden de spieren slapper. Hierdoor kun je druppelsgewijs tijdens bijvoorbeeld hoesten, lachen, tillen en niezen urine verliezen. Tevens kan door toegenomen druk en weinig gebruik van de bekkenbodem het bloed zich ophopen in het perineum en kunnen er aambeien ontstaan.

Goede redenen om met oefenen tijdens de zwangerschap te beginnen. Persen bij ontlasting veroorzaakt ook een druktoename op de bekkenbodem. Probeer tijdens het persen op het toilet de bekkenbodem te ontspannen, de druk te vergroten door de buikspieren in te trekken en tegelijk te ademen.

De bekkenbodem tijdens de geboorte

Tijdens de geboorte moet de bekkenbodem volledig ontspannen zijn. Hij wordt zeer sterk gerekt wat mogelijk wordt gemaakt onder invloed van hormonen. De grootste spanning treedt op om de opening van de vagina. Als de rek te groot wordt en er een kans op inscheuren is probeert men dit te voorkomen door in te knippen. Dit knippen is in Nederland zeker geen regel.

De bekkenbodem na de bevalling

De uitgang van de vagina wordt bij de geboorte van het kind enorm uitgerekt, of er nu wel of niet wordt ingeknipt. De spieren kunnen beurs en gezwollen zijn en het hele gebied is gevoelig voor druk van dijen of billen en voor spanning ten gevolge van hoesten, niezen, lachen en dergelijke.

In het begin is spannen van de bekkenbodem en ophouden van urine erg moeilijk en kan soms ontmoedigend zijn. Echter de vaginale kringspier herstelt snel. Door oefening wordt de spier aangemoedigd zijn ondersteunende rol weer op te nemen. Dit geeft verlichting van “dat nare gevoel daar beneden”, of het gevoel “dat alles eruit valt”.

Het vermindert ook aanzienlijk de kans op bekkenklachten in de toekomst. In de eerste paar dagen, tot de spieren hun veerkracht terug hebben, moet je elke keer dat je uit je bed of van de stoel opstaat, bewust de billen en kringspieren aanspannen. Hierdoor wordt een te grote spanning en daarmee gepaard gaande onaangename gevoel van “uitzakken” als je gaat zitten voorkomen. Als je geen oefeningen doet zullen er spieren uitgerekt blijven en verder verzwakken als je weer met allerlei activiteiten begint. Aangezien de functie van je spieren afneemt als ze niet gebruikt worden, zal het latere herstel meer tijd en inspanning vergen.

Na een keizersnede is de bekkenbodem natuurlijk niet zo uitgerekt als na een vaginale bevalling. Echter de verslapping van de bekkenbodemspieren die tijdens de zwangerschap is ontstaan is nu niet opeens hersteld. Daarom is het ook na een keizersnede heel verstandig om de bekkenbodemspieren te oefenen, zeker als je tijdens je zwangerschap al problemen met urineverlies had.

Leren oefenen

Het is beter kort en vaak te oefenen dan een keer lang en krachtig. Probeer eerst liggend te oefenen. Gaat dit niet dan maak je het makkelijk door kussens onder je billen te leggen. In staande houding is het het moeilijkst.

Fouten die vaak worden gemaakt bij het oefenen:

- adem inhouden tijdens oefenen;
- buik- en bilspieren aanspannen in plaats van bekkenbodem;
- knieën tegen elkaar bij de oefeningen;

Het is belangrijk dat je goed voelt dat je van binnen spant. De benen een eindje uit elkaar zetten of je nu zittend, staand of gehurkt oefent.

Algemene oefeningen

1. Aanspannen en ontspannen

Liggend op je rug, zij of buik. Trek bekkenbodem in en concentreer je op de voorste kringspier. Probeer een paar seconden te spannen en dan geheel te ontspannen. Later ook in andere houdingen: zittend, staand, gehurkt.

2. “Liftoefening”

Stel je voor dat je in een lift zit. Naarmate de lift je van verdieping tot verdieping steeds hoger brengt, trek je de bekkenbodem steeds meer aan. Als je niet meer kunt ga je met de lift naar beneden. Je ontspant je bekkenbodem dan in etappes.

Het aanspannen van de bekkenbodem merk je alleen zelf
Niemand ziet het als je oefent. Je kunt dit dus overal en vaak doen. Benut ongebruikte momenten! Bijvoorbeeld tijdens koken, tv kijken, voor het stoplicht enzovoort. Doe dit je leven lang.

Controle

Als je niet zeker weet of je je bekkenbodem aanspant kun je het volgende doen. Concentreer je op de bekkenbodem. Houd je handpalm voor de mond en blaas flink op je hand. Je voelt dan dat je de bekkenbodem als het ware naar beneden duwt. Vervolgens krachtig aan je hand zuigen. Nu voel je dat je de bekkenbodem optrekt en dus aanspant.

Deze oefeningen kun je altijd en overal doen, ook direct na een keizersnede.

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210

5912 BL Venlo

☎ (077) 320 55 55

internet: www.viecuri.nl

Locatie Venray

Merseloseweg 130

5801 CE Venray

☎ (0478) 52 22 22