

MdR Sportmassage

voor sporters en niet-sporters



Speciaal voor jonge moeders

MdR Sportmassage

Doornikstraat 20
5224 VV 's-Hertogenbosch
T: +31-(0)6-16086450
info@mdr-sportmassage.nl
www.mdr-sportmassage.nl

Na de zwangerschap

Door de zwangerschap en bevalling verandert uw houding en verzwakken uw bekkenbodemspieren. Maar ook na de bevalling wordt er ook veel gevraagd van het lichaam en geest;

- onderbroken nachten,
- (eventueel) borstvoeding geven,
- zorgen voor en het dragen van de baby.

Lichamelijke klachten en klachten van o.a. vermoeidheid, hoofdpijn, zijn dan ook veel voorkomend in deze periode.

Na de bevalling begint de periode van ontzwangeren. Deze periode duurt gemiddeld 9 maanden. Het is heel belangrijk dat je in deze periode ook heel goed voor jezelf blijft zorgen en tijd voor jezelf neemt.

Hoe ziet het behandelplan eruit?

Het behandelplan bestaat uit het geven van massagebehandelingen en het geven van oefeningen en houdingsadviezen. Zo verminder je sterk je ontstane klachten en kunnen deze zelfs volledig verdwijnen.

MdR Sportmassage begeleidt je de gehele periode en geeft advies, worden doelen en resultaten regelmatig geëvalueerd en/of bijgesteld, en zorgt ervoor dat je tijd voor jezelf neemt om te ontspannen.

Aan de hand van de ernst van de klachten wordt een best passend plan gemaakt. Om een goed resultaat te krijgen adviseren wij het programma tot 9 maanden na de bevalling te volgen.

- Een massagebehandeling van 60 minuten;
Herhaling minimaal 1x binnen 14 dagen.
Afhankelijk van de ernst van de klachten verdere voortzetting 60 massagebehandeling minimaal 1x binnen 14 dagen.
- Op een later moment kan de frequentie worden afgebouwd en worden bijgesteld naar een massagebehandeling van 30 minuten 1x per 4 weken.

Oefeningen en houdingsadviezen:

- U krijgt oefeningen en adviezen mee om thuis mee aan de slag te gaan.
- De oefeningen worden langzaam opgebouwd in series van 1x 10 per dag naar 3x 10 per dag. Deze dienen goed opgevolgd te worden en worden geëvalueerd bij de eerstvolgende massagebehandeling.
- Het is belangrijk om de houdingsadviezen “eigen” te maken in de dagelijkse activiteiten.

Massagebehandeling (start vanaf 6 weken na de bevalling):

De ontstane klachten (met name in rug, nek en schouders) worden behandeld door middel van massagebehandeling waardoor je lichaam sneller herstelt.

Het zorgt voor ontspanning van de spieren met daarbij extra aandacht voor de rug-, nek- en schouderspieren, die tijdens de (eventuele) borstvoeding en het dragen van de baby extra belast worden. Tevens zorgt een massage voor ontspanning wat positief effect heeft op het algehele welbevinden.

Oefeningen en houdingsadviezen voor na de bevalling

Uw houding is veranderd uw bekkenbodemspieren zijn verzwakt door de zwangerschap en bevalling. Klachten zoals nek-/rug-/bekkenpijn komen vaak voor. Daarnaast maakt u andere bewegingen en neemt u andere houdingen aan voor de verzorging van uw kind.

Om te zorgen dat uw lichaam zo snel mogelijk weer in conditie komt is het zeer belangrijk aandacht te besteden aan bekkenbodem- en houdingsoefeningen.

Wanneer kunt u met de oefeningen beginnen?

Wanneer u na de geboorte van uw baby weer wat uitgerust bent, en u zich weer een beetje 'goed' voelt, kunt u rustig aan met de oefeningen beginnen, bijvoorbeeld een dag na de bevalling. Het maakt daarbij niet uit of u een normale bevalling, kunstverlossing of een keizersnede heeft gehad.

Voor u aan de oefeningen begint

Het is belangrijk de oefeningen ontspannen te doen. Neem daarom dagelijks ruim de tijd en de rust voor de oefeningen. Adem tijdens het oefenen rustig en regelmatig door en probeer niet te gaan persen. Ook tussen de verschillende oefeningen door probeert u zich te ontspannen. Begin steeds met de eerste oefening. Als deze goed gaat, gaat u verder met de volgende. Stop als een oefening onplezierig aanvoelt. Het is niet de bedoeling om iets te forceren. U kunt beter een paar keer per dag kort oefenen dan één keer per dag lang.

Oefeningen bekkenbodemspieren

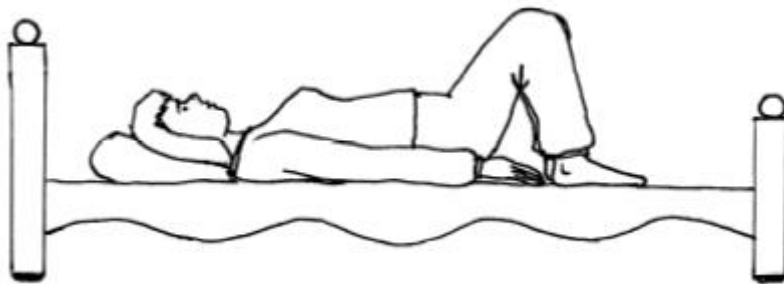
De oefeningen bestaan uit het regelmatig aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Het aanspannen van de bekkenbodemspieren veroorzaakt geen zichtbare beweging. Een ander kan niet of moeilijk controleren of u oefeningen goed uitvoert. Daarom is het belangrijk dat u zelf leert voelen of u de bekkenbodemspieren aanspant. Om te leren hoe dat voelt, kunt u bijvoorbeeld net doen alsof u de plas ophoudt.

Bekkenbodemspieren

De bekkenbodem bestaat uit een aantal spieren die de onderkant van het bekken afsluiten, deze vormen samen de bodem van het bekken. Deze spieren ondersteunen de buikorganen (blaas, darmen en baarmoeder) en kunnen de urinebuis en darmen afsluiten. Het functioneren van de bekkenbodem is na de bevalling vaak afgenomen. Na de bevalling is een goed herstel van de bekkenbodemspieren belangrijk om eventueel ongewild urineverlies en een verzakking van de buikorganen te voorkomen. Ook wanneer u geen klachten heeft van ongewild urineverlies, is het goed om de bekkenbodem in goede conditie te brengen. Ook bevordert het regelmatig aan- en ontspannen van de spieren de doorbloeding.

Oefening 1 :

U ligt op uw rug met opgetrokken knieën, uw voeten steunen op het bed. U spant de bekkenbodemspieren aan en u ontspant weer. Probeer zo weer gevoel en controle te krijgen over de bekkenbodemspieren.



Oefening 2:

Als oefening 1; probeer de tijd van het aan- en ontspannen even lang te maken en breng er een ritme in aan. Bijvoorbeeld twee tellen aanspannen, twee tellen ontspannen.

Oefening 3:

Als oefening 1; probeer het aanspannen van de bekkenbodem tien tellen vast te houden. Zorg dat u rustig doorademt tijdens deze oefening en na die tijd weer goed ontspant.

Oefening 4:

Als oefening 1; probeer de bekkenbodem in stappen steeds een stukje aan te spannen. Vergelijk de bekkenbodem met een lift: u moet naar de derde verdieping maar de lift stopt ook op de eerste en tweede verdieping. U kunt de bekkenbodem zo ook in verschillende fases laten ontspannen.

Deze oefeningen kunt u vervolgens in zittende en staande houding doen. In principe zijn alle houdingen mogelijk. Herhaal deze oefeningen regelmatig. Uw bekkenbodem kan dan weer in goede conditie komen en u leert de spieren aan te spannen op het moment dat het nodig is.

Probeer voordat u iets tilt of draagt, bijvoorbeeld uw baby, maar ook bij hoesten en niezen, éérst de bekkenbodem aan te spannen. U voorkomt hiermee dat uw bekkenbodem door de druk van het tillen of niezen wordt 'overbelast'.

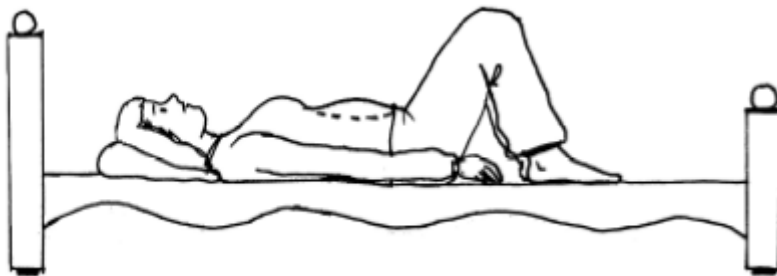
Oefeningen voor een goede houding

Door het dragen van uw kind tijdens de zwangerschap zijn de spieren zwakker geworden en heeft er geleidelijk aan een verandering in uw houding plaatsgevonden. Na de bevalling is het belangrijk dat u weer gevoel en controle over uw spieren en houding krijgt. Onderstaande oefeningen helpen u een betere houding te krijgen.

Belangrijk: probeer tijdens onderstaande oefeningen gelijktijdig ook de bekkenbodemspieren aan te spannen.

Oefening 1:

U ligt op uw rug met opgetrokken knieën, uw voeten steunen op het bed. Probeer uw buikspieren aan te spannen door tijdens de uitademing de buik extra in te trekken.



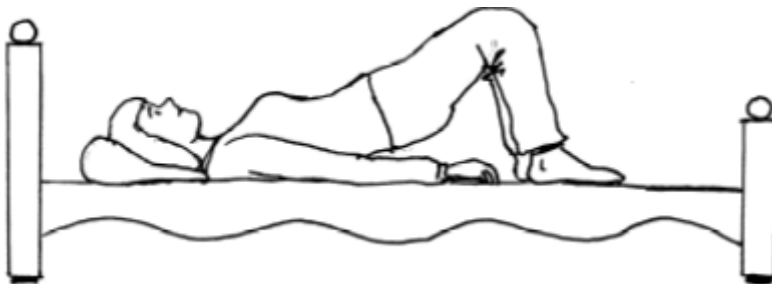
Oefening 2:

U ligt op uw rug met opgetrokken knieën, uw voeten steunen op het bed. Probeer uw onderrug tegen het matras te duwen. Door de billen goed tegen elkaar te knijpen gaat dit vaak vanzelf. Uw bekken kantelt hierbij achterover. Daarna het bekken en de onderrug weer goed ontspannen.



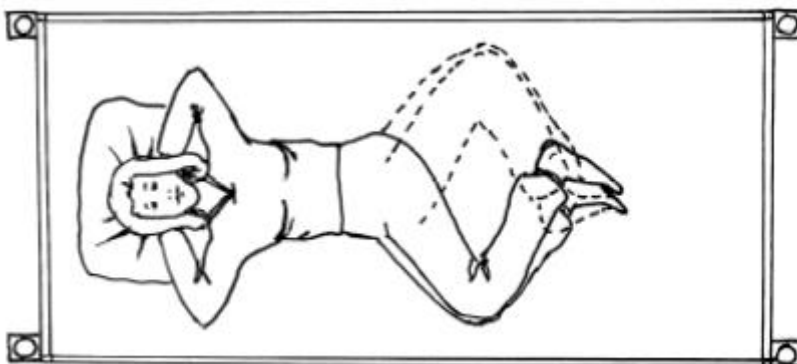
Oefening 3:

U ligt op uw rug met opgetrokken knieën, uw voeten steunen op het bed. Span uw buik- en bilspieren aan, zodat uw bekken achterover kantelt. Probeer nu uw achterwerk op te tillen: u maakt dan een 'bruggetje'. Daarna uw achterwerk weer rustig laten zakken en ontspannen.



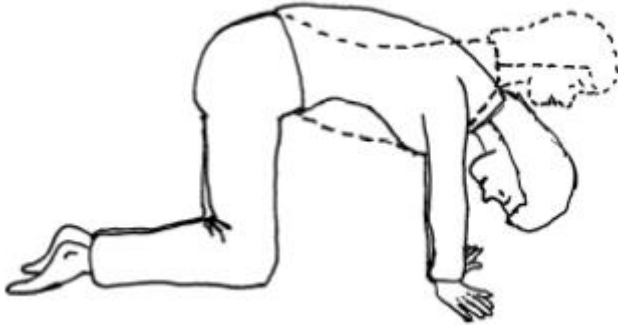
Oefening 4:

U ligt op uw rug met opgetrokken knieën, uw voeten steunen op het bed. Leg uw handen in de nek en beweeg rustig en ontspannen uw benen samen van links naar rechts en van rechts naar links.



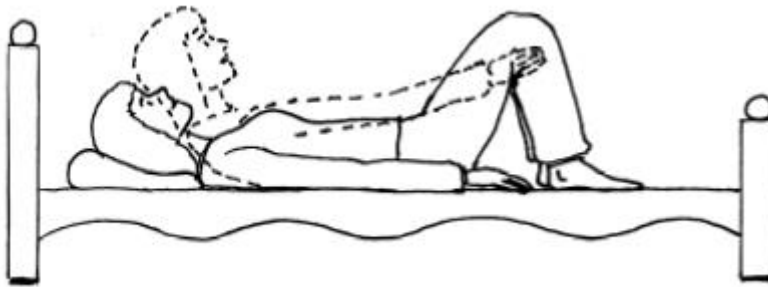
Oefening 5:

Kruiphouding; u steunt hierbij op uw handen en knieën. Maak, zoals een kat, wisselend een holle en een bolle rug. Uw bekken kantelt hierbij voor- en achterover. Laat ook uw hoofd hierbij rustig meebewegen.



Oefening 6:

U ligt op uw rug met opgetrokken knieën, uw voeten steunen op het bed. Kantel het bekken achterover, uw rug wordt dan in het matras geduwd, en til uw hoofd een stukje op. Eventueel kunt u met uw handen naar de knieën reiken. Pas op dat u niet gaat persen.



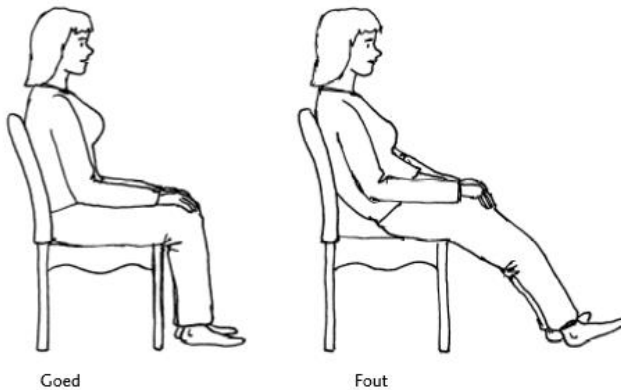
Oefening 7:

Als oefening 6; maar probeer nu met de rechterhand de linkerknie aan te raken en raak daarna met de linkerhand de rechterknie aan.

Houdingsadviezen

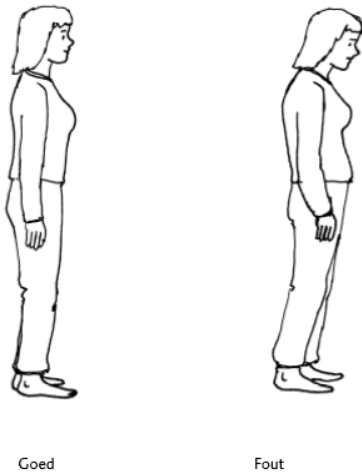
Zitten

Zit op een stevige stoel met de rugleuning iets naar achteren. Maak goed gebruik van de rugleuning en laat uw voeten op de grond rusten. Gebruik de hele zitting van de stoel en laat u niet 'onderuitzakken'.



Staan en lopen

Probeer rechtop te staan en te lopen, en laat uw schouders ontspannen hangen. Sta niet te lang in één houding, maar probeer te variëren. U kunt bijvoorbeeld af en toe gaan zitten, het bekken regelmatig voor- en achterover kantelen of het gewicht van het ene been overbrengen op het andere.



Algemene adviezen

Denk er bij het bukken en tillen aan dat u uw knieën buigt. Zorg dat u tijdens het bukken en tillen niet 'draait' in uw rug maar houd uw rug recht.



Denk er aan dat u gewicht dat u moet tillen, bijvoorbeeld uw baby, dichtbij u houdt. Het is minder belastend voor uw rug als u het gewicht dat u tilt dicht bij u houdt. Til de eerste tijd na de bevalling geen al te zware voorwerpen.

Span de eerste weken na de bevalling tijdens het tillen bewust de bekkenbodemspieren aan.

Zet eventueel de wieg of commode op een verhoging, waardoor u niet 'krom' hoeft te staan.

Probeer iets vaker te gaan zitten bij de dagelijkse dingen die u doet. Zitten is minder vermoeiend dan staan.

Moet u toch wat langer staan, bijvoorbeeld bij het wassen van uw baby, probeer dan goed rechtop te staan en zet eventueel één voet op een kleine verhoging. Hierdoor kunt u meer ontspannen staan en af en toe eens wisselen van houding.

