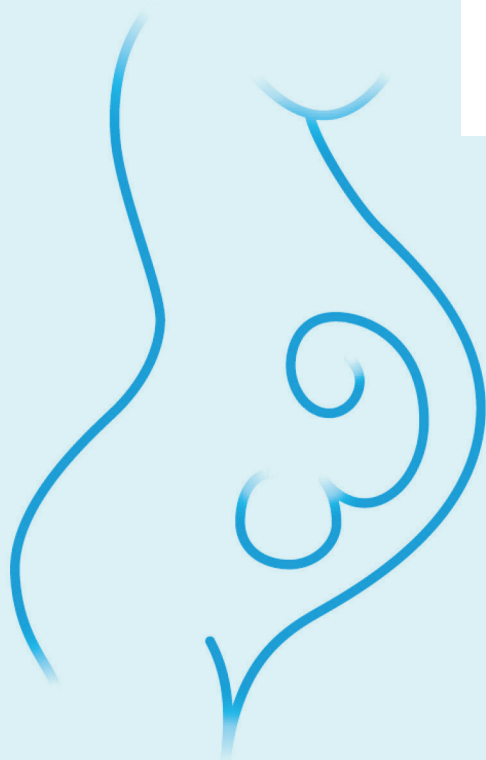


PERINATALE
KINESITHERAPIE



PERINATALE KINESITHERAPIE

De kleine gids voor uw thuiskomst

MATERNITEIT

CLINIQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

INLEIDING

Beste patiënte,

Het kinesistenteam wil u graag feliciteren met de geboorte van uw kind. In deze brochure vindt u alle informatie over perinatale reëducatie.

Een zwangerschap en de bevalling zijn een periode van ingrijpende veranderingen voor uw lichaam. Het is dan ook cruciaal dat u de tijd neemt om uw lichaam terug in harmonie te brengen.

In dit boekje vindt u de verschillende oefeningen en tips die u dagelijks thuis kunt uitvoeren in voorbereiding op de sessies postnatale kinesithérapie.

Het team voor perinatale kinesithérapie

ADVIES

- Vermijd het gebruik van uw buikspieren om vanuit een liggende positie rechtop te komen en omgekeerd (sit-up). Probeer eerst op uw zij te rollen
- Vermijd het dragen van zware lasten (5 kg max.)
bv.: maxi cosi op de kinderwagen
- Vermijd het snel hernemen van belastende sporten (joggen, springen, enz.)
- Bescherm uw bekkenbodem door hem aan te spannen vóór elke inspanning (iets dragen, hoesten, lachen, enz.)
- Neem een correcte en comfortabele houding aan om uw baby te voeden, ontspan uw schouders, leg uw armen op het borstvoedingskussen en zet uw voeten op het bankje
- Neem een correcte positie aan om stoelgang te maken (om aambeien en druk op de bekkenbodem te voorkomen)
 - Zet uw voeten hoger (zet ze op het bankje)
 - Buig naar voren met een rechte rug en steun met uw ellebogen op uw knieën
 - Zet geen druk, maar blaas in uw hand
- Probeer een gezonde levensstijl aan te houden:
 - Vezelrijke voeding
 - Genoeg water drinken (meer bij borstvoeding)
 - Dagelijkse lichaamsbeweging (bv. wandelen)
- Na een keizersnede drukt u bij elke inspanning (hoesten, lachen, niezen, enz.) stevig met uw handen op het litteken
- Tijdens de volgende 6:
 - Geen krachtsporten (ga wandelen of doe uw hypopressieve oefeningen)
 - Geen bad en geen zwembad
 - Geen seksueel contact
 - Geen tampon

WAAROM IS KINESITHERAPIE BELANGRIJK?

Er zijn twee spiergroepen die enorm hebben geleden onder uw zwangerschap en bevalling: de bekkenbodem en de buikspieren.

DE BEKKENBODEM

Met deze oefeningen kunt u deze spiergroep versterken en zo problemen met incontinentie en orgaanverzakking voorkomen.

→ Oefeningen:

1° Span de bekkenbodem aan en houd 10 seconden aan

2° Span de bekkenbodem 1 seconde aan en ontspan weer

Doe de oefeningen in reeksen van 5 → 3 keer per dag

DE BUIKSPIEREN

Uw rechte, oppervlakkige buikspieren zijn twee verticale banden die zij aan zij lopen. Tijdens uw zwangerschap is hun vorm veranderd: ze zijn uiteen moeten wijken zodat uw baby en uw buik konden groeien (dat heet diastase). Op dit moment vervullen ze hun rol als buikband en beschermer van uw rug niet goed meer.

Hypopressieve oefeningen dienen om de druk op de buik te verlichten en zijn onmisbaar voor de postnatale reëducatie.

OEFENINGEN

HYPOPRESSIEVE ABDOMINALE GYMNASTIEK

Deze oefeningen moet u de komende 6minstens eenmaal per dag doen en geleidelijk aan integreren in uw dagelijkse activiteiten.

→ Frequentie:

Week 1 & 2: 2 x elke houding

Week 3: 3 x elke houding

Week 4: 4 x elke houding

Week 5: 5 x elke houding

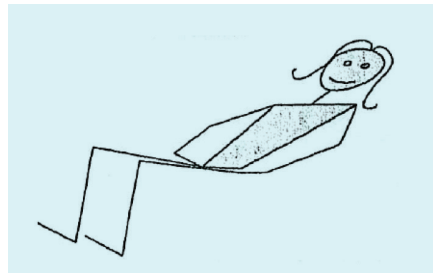
Week 6: 6 x elke houding

→ Tijdens elke oefening moet u eerst:

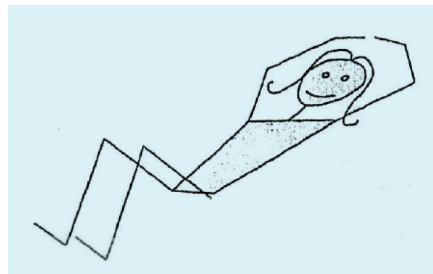
- uzelf zo groot mogelijk maken,
- inademen,
- alle lucht uitblazen,
- uw buik intrekken onder de ribben door uw borstkas te laten uitzetten en uw ellebogen naar buiten te duwen,
- de houding 10 tot 15aanhouden.

→ Houdingen:

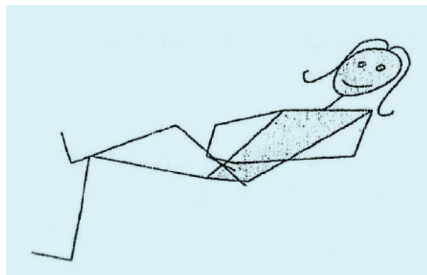
1. Liggend op de rug met de handen ter hoogte van de heupen - ellebogen in een hoek van 90° - tenen naar voor trekken - knieën in een hoek van 45°



2. Liggend op de rug - handen boven het hoofd - ellebogen in een hoek van 90° - tenen naar voor trekken - knieën in een hoek van 90°

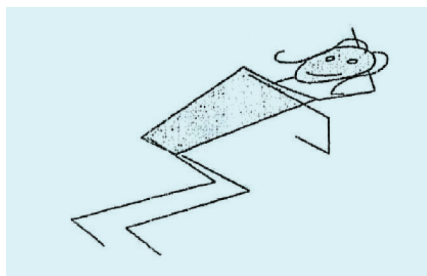


3. Liggend op de rug – linkerhiel op de rechterknie – beide handen op elkaar op het linkerbovenbeen – ellebogen in een hoek van 90°



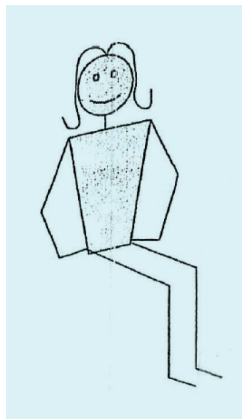
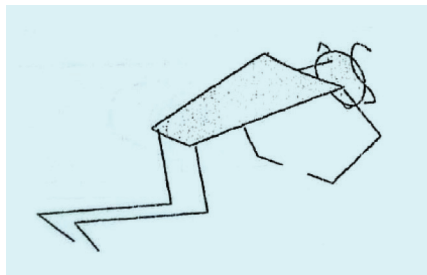
4. Zelfde houding in spiegelbeeld

5. Liggend op de linkerzij – linkerarm onder het hoofd – rechterarm voor de borst met de elleboog in een hoek van 90° – knieën en heupen in een hoek van 90°



6. Zelfde houding in spiegelbeeld

7. Op handen en voeten – handen met de vingers naar elkaar toe – ellebogen in een hoek van 90° – hoofd ontspannen – kin ingetrokken tegen het borstbeen



8. Zittend met hoofd rechtop – handen ter hoogte van de heupen – ellebogen in een hoek van 90° – voeten plat op de grond

9. Rechtopstaand met hoofd rechtop – handen ter hoogte van de heupen – ellebogen in een hoek van 90° – knieën in een hoek van 30° – bekken naar voren gekanteld

POSTNATALE REËDUCATIE

(Start 6 weken na de bevalling)

BEKKENBODEMTEST

Individuele sessie waarbij de kracht en het uithoudingsvermogen van uw bekkenbodemspieren worden getest.

GROEPS OF INDIVIDUELE LESSEN

De postnatale lessen worden gegeven door kinesisten met een specialisatie in urogynaecologie en starten 6 weken na de bevalling. Het zijn groepslessen (of individuele sessies in sommige gevallen) waarbij uw kind ook welkom is.

→ Gelieve sportkledij en een handdoek mee te brengen.

BEKKENBODEMTEST EN POSTNATALE REËDUCATIE

Site St-Elisabeth

Afspraken → 📞 02 614 27 30

Op de dag van de afspraak gaat u naar Inschrijvingen en volgt u dan route 100 op verdieping 0 (lokaal 1).

Voor de groepslessen: maandag en donderdag van 12u tot 13u op verdieping +1 zaal Schuman

Site St-Michiel

Afspraken → 📞 02 614 37 60

Op de dag van de afspraak gaat u naar Inschrijvingen en volgt u de groene pijlen op verdieping -1 (fysische geneeskunde).

CLINQUES
DE L'EUROPE

EUROPA
ZIEKENHUIZEN

advanced care - personal touch

GEPERSONALISEERDE BENADERING
RESPECT
COMPETENT
DOELTREFFEND
GEAVANCEERD

De Europa Ziekenhuizen zijn een referentieziekenhuis voor Brussel en omgeving. Als meertalig algemeen ziekenhuis bieden wij een volledig zorgaanbod aan op onze vier sites: St-Elisabeth in Ukkel, St-Michiel in Etterbeek/Europese Wijk, het Bella Vita Medical Center in Waterloo en de Externe Raadpleging te Halle.

Met ruim 300 artsen-specialisten en 1.800 medewerkers zetten wij ons elke dag samen in om zo'n 2.500 patiënten een juiste diagnose, een gepaste behandeling en gepersonaliseerde zorg te bieden. Daarbij zetten wij de meest geavanceerde medische technologie in binnen een hedendaagse infrastructuur, om iedere patiënt hoog kwalitatieve en veilige zorg te bieden in het grootst mogelijke comfort.

www.europaziekenhuizen.be

Site St-Elisabeth

De Frélaan 206 - 1180 Brussel

 02 614 20 00

Site St-Michiel

Linhoutstraat 150 - 1040 Brussel

 02 614 30 00

Bella Vita Medical Center

Allée André Delvaux 16 - 1410 Waterloo

 02 614 42 00

Externe raadpleging te Halle

Bergensesteenweg 67 - 1500 Halle

 02 614 95 00