

Bekkenbodestherapie onmiddellijk na de bevalling



Bekkenbodestherapie komen bij veel vrouwen voor. Voel je niet beschaamd: spreek erover met je gynaecoloog, vroedvrouw of bekkenbodestherapeut en oefen die bekkenbodestherapie!

Waarom?

Na een zwangerschap en bevalling kunnen je spieren verzwakken of beschadigen. The Pelvic Floor geeft je informatie & tips om klachten **te voorkomen**; of om klachten **te behandelen** en spieren terug beter hun werk te laten doen.

“Alles start bij een goede uitleg en voldoende kennis over je bekkenbodem.”

Hoe?

Je bekkenbodem heeft een herstelperiode nodig, na de zware belasting door het gewicht van de zwangerschap en bij sommige vrouwen de bijkomende stretch of schade door een vaginale bevalling.

Genezen, herstellen, versterken & hervatten

Praat erover

Lees erover

Tips

Om blijvende klachten te vermijden.

Oefen juist

- Let altijd op een correcte **op- en ontspanning** van de spieren
- Maak een sluit- en liftbeweging met je spieren
- Ontspan je buikspieren, je bilspieren en dijspieren. Kantel je bekken niet.
- Adem rustig door
- Laat je oefeningen controleren door een **bekkenbodestherapeut**: na enkele tips zijn meer dan 90% van de vrouwen er snel mee weg!
- Oefen in lig, in zit en in stand

Pijnklachten

- Leg ijs tegen de pijnlijke zone en geef het tijd om te genezen
- Ga regelmatig op een harde stoel zitten. Die druk helpt om zwelling te doen afnemen

Toiletbezoekjes

- Zorg voor een **goede houding** op het toilet:
 - Steun goed met je billen op de bril en plaats je voeten op de grond of een trapje
- Neem **tijd** voor je toiletbezoekjes
- Ontspan je bekkenbodem (ook al pikt het soms een beetje)
- Laat je blaas rustig maar volledig leeglopen en pers niet te hard voor stoelgang

“Iedere vrouw op haar eigen tempo”

Comfort

- Luister naar je lichaam: comfort is alles wat comfortabel voelt
- Wissel regelmatig van houding als je pijn ervaart
- Vermijd overdreven zware fysieke belasting en veel hoesten
- Gezonde beweging is aan te raden. Probeer dagelijks bijvoorbeeld een wandeling in te plannen (bouw het tempo en de afstand rustig aan op)

Dagelijks leven en sport tijdens de eerste 6 weken

Natuurlijk mag je actief zijn! Hoe ver mag je gaan? Sleutelwoorden zijn **comfort** en **support**.

Support

- Zoek steun en hulp in je omgeving
- Steun je herstellende lichaam ook voldoende met kussens als je rust (ondersteunend ondergoed kan ook helpen)
- Adem ontspannen. En zuchten is ook toegestaan!
- Slaap en rust voldoende: je lichaam heeft veel energie nodig om te herstellen

Na een herstelfase van 6 weken...

kan je **comfort** en **support** geleidelijk aan opbouwen en meer inzetten op actieve oefeningen en sport die het herstel van je spierkorset en je algemene gezondheid bevorderen.



Meer te weten komen?

thepelvicfloor.be

Initiatief van:

