



## Postpartum Herstel programma

by *She Strong*

### Gefeliciteerd met de geboorte van je kindje!

Nu je bevallen bent, is de kraamtijd aangebroken. Je kunt nu een start maken met je fysieke en mentale herstel.

Geef jezelf eerst maar eens een schouderklopje want je hebt een geweldige prestatie geleverd. Gun jezelf nu vooral rust, tijd om te wennen aan je kindje(s) en het nieuwe ritme. Het is belangrijk dat je weet dat niks MOET want deze periode vraagt al genoeg van je.

Je kunt een bevalling vergelijken met een flinke (sport)blesure en het herstel hiervan kost dan ook tijd. Het herstelproces is persoonlijk en afhankelijk van veel verschillende factoren zoals de zwangerschap, bevalling, mentale gesteldheid, borstvoeding, slaap en stress. We geven je dan ook een richtlijn. Doe alles op je eigen tempo. Voelt een oefening niet goed? Stop dan. Heb je klachten, schakel dan hulp in. Onder in dit document vind je daarvoor handige linkjes.

### De cijfers: voorkom klachten

- 15% - 30% van de moeders die voor de eerste keer bevallen zijn hebben last van urine incontinentie
- 50% van de vrouwen die vaginaal bevallen zijn hebben verlies van kracht en ondersteuning in de bekkenbodem.
- 75% van alle vrouwen die touwtje springen verliezen urine.
- Vrouwen die aan high-impact sporten doen, zoals rennen en springen, hebben een grotere kans op klachten op latere leeftijd (na de overgang).

Het is niet heel gezellig om als eerst deze cijfers met je te delen. Dat doen we niet om je bang te maken. Wel om te schetsen dat problemen met de bekkenbodem zoals incontinentie of een verzakking regelmatig voorkomen. Er wordt alleen niet zo veel over gesproken of het wordt genormaliseerd: "ik ben moeder dus het is logisch dat ik in mijn broek plas als ik spring".

### De bekkenbodem tijdens de zwangerschap en bevalling

De bekkenbodem is een mat van spieren die de bodem van je lichaam vormen. De bekkenbodem heeft verschillende functies:

- Draagfunctie voor de organen in de buikholte (blaas, baarmoeder en darmen)
- Open en sluit functie. De kringspieren in de bekkenbodem zorgen ervoor dat je kunt plassen en poepen, maar ook dat je dit op kunt houden als dat nodig is.
- Ook heeft de bekkenbodem een seksuele functie én
- maken de spieren onderdeel uit van het spierkorset (het diepe core systeem).



Tijdens de zwangerschap heeft de bekkenbodem het zwaar. De groeiende baby, placenta en hoeveelheid vruchtwater zorgen voor steeds meer gewicht op de bekkenbodem. Zij wordt steeds zwaarder belast. Door hormonale veranderingen verweken de banden, pezen, kapsels en het bindweefsel. Dit is nodig zodat de baby het bekken kan passeren bij de geboorte. Maar deze verweking maakt de bekkenbodem ook gevoeliger voor de toenemende druk. De belastbaarheid gaat omlaag terwijl de belasting (meer gewicht) omhoog gaat.

Bij een vaginale bevalling passeert de baby langs de bekkenbodem. De bekkenbodem en het perineum worden dan enorm opgerekt. Dit kan wel tot 5 keer van de normale lengte van de spier zijn. Soms is er een knip of scheur ontstaan tijdens de bevalling en heeft de spier dus ook schade opgelopen.

## Herstellen na de bevalling

Oké, een bevalling is dus een (sport) blessure waar je van moet revalideren. Normaal word je bij een blessure begeleid door een fysiotherapeut en krijg je richtlijnen en opbouwschema mee. Helaas is dat bij een bevalling niet het geval. Gelukkig zijn er op basis van wetenschappelijk onderzoek en bindweefselherstel wel richtlijnen ontwikkeld en die zullen we met je delen.

Het is NIET verstandig om al snel na je bevalling te starten met hardlopen of high impact oefeningen (springen, box jumps etc). Bij dit soort bewegingen is er een verhoging van de buikdruk. De spieren en het bindweefsel moeten sterk genoeg zijn om dit te kunnen opvangen. Wacht hier minimaal 3-6 maanden mee. Zelfs topatleten moeten rustig opbouwen na een zwangerschap.

Het verloop van het herstelproces is heel persoonlijk en afhankelijk van vele factoren waaronder: de zwangerschap en bevalling, conditie, ademhaling, mentale gesteldheid, diastase, borstvoeding, gewicht, slaap, etc. Kijk dus niet te veel naar anderen en/of naar je eerdere zwangerschap(en). Focus je op jezelf en gun jezelf de tijd. Het is 9 maanden op en 9 maanden af. Dat is niet voor niks. Je lichaam heeft die tijd nodig te herstellen en dat kun je niet versnellen. Liever nu een investering maken voor de lange termijn dan snel gaan met mogelijke vervelende klachten tot gevolg.

Belangrijk: In je herstelfase houd je bij alles wat je doet, dus zowel bij sportieve activiteiten als in het dagelijks leven de volgende rode vlaggen in de gaten:

1. Je hebt geen pijn
2. Je buik blijft plat (geen tuutvorming)
3. Je verliest geen urine
4. Je hebt geen drukkend of zwaar gevoel bij de bekkenbodem

Meer informatie over deze rode vlaggen kun je [hier](#) lezen.

## 0-2 weken

- De eerste dagen na de bevalling is het advies: rusten, rusten en nog eens rusten.
- Blijf vooral veel plat liggen omdat op die manier de bekkenbodem goed kan herstellen.
- 4 dagen na de bevalling mag je starten met kraambedoefeningen. In het kraambed doe je oefeningen voor herstel van de bekkenbodem (aan- en ontspannen), ademhaling (samenwerking tussen middenrif en bekkenbodem stimuleren) en het activeren van de diepe dwarse buikspieren.
- Ook na een keizersnede kun je deze oefeningen doen. Je bekkenbodem heeft immers de hele zwangerschap onder druk gestaan.
- Oefen niet te veel. De bekkenbodem en buikspieren zijn nog verslapt en hebben nog niet voldoende uithoudingsvermogen. Bouw het rustig op.
- Wanneer je opstaat uit bed of een oefening in ruglig doet rol dan nog steeds via je zij omlaag en omhoog. Je wil de rechte buikspieren op dit moment nog ontlasten.

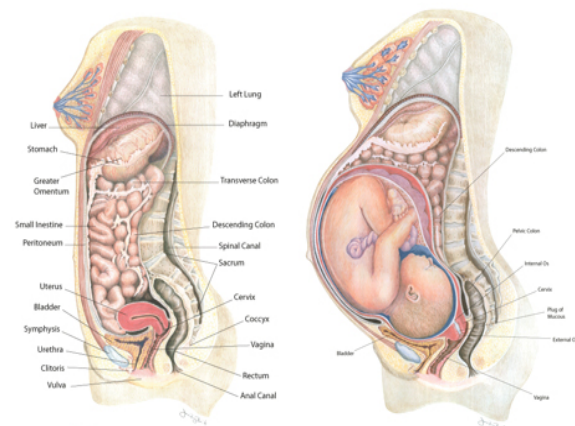
## Oefeningen

### Oefening: Buikademhaling

**Doel:** Het is ook even wennen voor je buik: zoveel ruimte! Alle organen zoeken langzaam de weg naar de 'oude' positie. De buikspieren en het bindweefsel zijn nog opgerekt. Door een rustige buikademhaling kom je weer in contact met dit gebied. Je raakt vertrouwd met de nieuwe situatie. Een buikademhaling is ook goed voor de doorbloeding in je buik en bekkenbodemgebied en bevordert je herstel. Ook kun je op deze manier de bekkenbodem goed ontspannen.

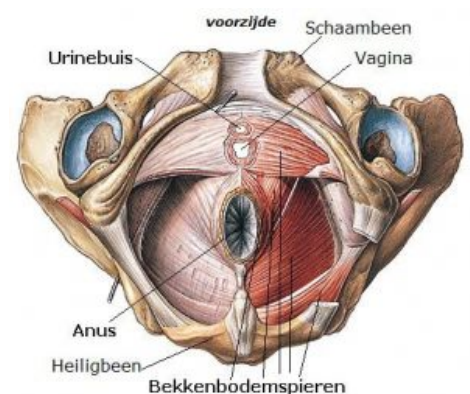
**Uitleg:**

- Ga ontspannen liggen. Leg een kussentje onder je knieën.
- Leg je hand(en) onder je navel en boven het schaambeentje.
- Op een inademing wordt je buik bol en zet wat uit.
- Op een uitademing veert de buik terug en wordt platter.
- Forceer niks. Voel wat er gebeurt.
- Let er op dat je je billen ontspannen houdt.



### Oefening: Bekkenbodem

**Doel:** Je bekkenbodem heeft het zwaar gehad tijdens de zwangerschap en bevalling. Bij een vaginale bevalling rekken de spieren enorm op en soms zit er een knip of een scheurtje in de bekkenbodem. Ook na een



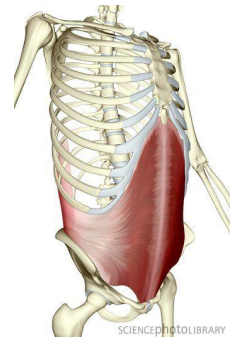
keizersnede is het belangrijk deze oefeningen te doen. Een goed functionerende bekkenbodem kan klachten voorkomen.

Uitleg:

- Ga rustig liggen en word je bewust van je buikademhaling.
- Verleg je aandacht naar je bekkenbodem.
- Op de inademing stel je je voor dat je bekkenbodem wat lijkt te zakken. Stel je voor dat je adem als het ware door je vagina weer naar buiten stroomt. Ga niet persen.
- Op de uitademing span je je anus en vagina heel lichtjes aan: je trekt ze omhoog. het kan helpen om te denken dat je je plas wil ophouden of een windje inhoudt. Doe dit een aantal ademhalingen. Zorg ervoor dat je billen ontspannen blijven.

**Oefening: Diepe dwarse buikspieren**

**Doel:** De diepe dwarse buikspier is belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en een goede werking van de bekkenbodem. Tijdens de zwangerschap is alles opgerekt en het is goed de diepe dwarse buikspier weer te activeren en sterker te maken, maar vooral ook de connectie te vinden met deze spier.



Uitleg:

- Ga op je zij liggen en laat je buik ontspannen hangen.
- Zoek met twee vingers het puntje van je heuprand op en zak dan ongeveer 2 cm richting de navel en 2 cm omlaag richting je voeten. Laat je vingers daar rusten.
- Adem in door je neus en blaas uit alsof je door een rietje blaast. Terwijl je uitblaast doe je het volgende:
  - doe alsof je een riem sluit die net een gaatje strakker is dan je hem normaal gesproken draagt of;
  - doe alsof je een broek dicht ritst die net iets te strak is of;
  - verbeeld je dat je je twee heupbotjes naar elkaar toe brengt of;
  - blaas uit met een sissend geluid.
- Als het goed is, voel je de spieren boven je heupen samentrekken. Dit mag al heel lichtjes zijn. Dan voel je wat opbollen onder je vingers.
- Oefen dit een aantal ademhalingen.



**Oefening: Childs pose**

**Doel:** Een fijne ontspanningsoefening. Je stretcht je heupen, dijnen en enkels en je longen krijgen goed de ruimte om te ademen. Als je je armen goed uitstrekt stretch je ook je schouders en rug. In deze houding kun je ook de bekkenbodem goed ontspannen.

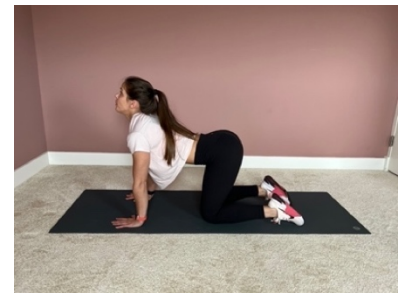
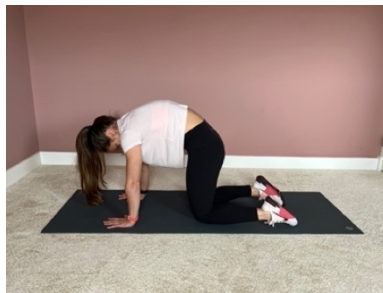
**Uitleg:**

- Ga op je knieën zitten. Leg je voeten tegen elkaar aan en breng je knieën wat naar buiten.
- Buig vervolgens voorover, strek je armen uit en leg ze voor je op de grond met de handpalmen omlaag, je voorhoofd komt op de grond (leg een kussentje onder je hoofd als je dit vervelend vindt).
- Adem nu rustig in en uit en blijf in deze houding zolang het goed voelt (30 sec tot 1 minuut bijvoorbeeld).



**Oefening:** Cat-Cow oefening

**Doel:** Een fijne oefening om je lijf soepeler te maken. Het maakt je rug, nek en schouders lossen, versoepelt je wervelkolom en het stimuleert je doorbloeding.



**Uitleg:**

- Ga op handen en knieën zitten, met je handen onder je schouders en je knieën onder je heupen.
- Duw je bekken naar voren, maak je rug en schouders helemaal rond. Je hoofd is naar beneden (kin op je borst). Je hebt nu een bolle rug en staat in de cat positie.
- Vervolgens duw je je bekken omhoog, je rug en schouders naar beneden en je hoofd gaat omhoog (kin in de lucht). Je hebt nu een holle rug en staat in de cow positie.
- Probeer je te focussen op de delen die stijver aanvoelen en vertraag daar wat. Adem rustig door.

- In de cow positie kun je druk voelen op de buik. Als dit onprettig voelt, beweeg dan van de cat positie naar een positie met een rechte rug.

## 2-4 weken

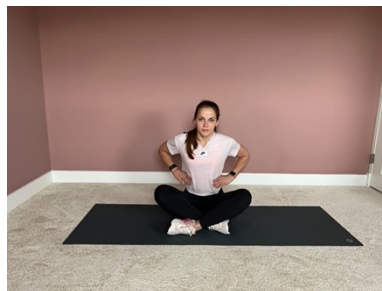
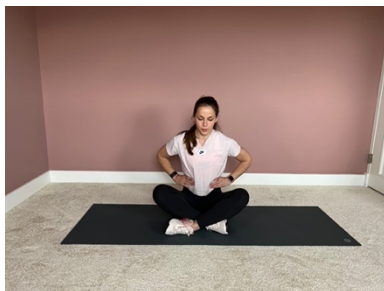
### 2-4 weken

- Ga door met de oefeningen voor herstel van bekkenbodem, ademhaling en de diepe dwarse buikspieren.
- Je kunt nu ook kleine stukjes gaan wandelen. Maak de afstanden niet te lang. Een drukkend of zwaar gevoel op de bekkenbodem is een signaal dat je weer wat rust moet nemen of dat de wandeling wat te lang was.
- Wandel jij met de baby in de draagzak? Dat kan al snel zwaar worden dus bouw ook dit rustig op. Doe na je wandeling wat stretches voor je bovenrug om stijfheid en pijn te voorkomen.
- Je kunt nu ook starten met mobiliteitsoefeningen, stretches en oefeningen voor het activeren en versterken van het spierkorset.
- Spierpijn mag, maar wanneer dit langer dan 24 uur aanhoudt of je pijn krijgt in gebied rondom buik, bekkenbodem en rug dan is de belasting waarschijnlijk te zwaar.
- Heb je je buikspieren al gecheckt? Je kunt zelf een diastase check doen [met behulp van dit filmpje](#).

## Oefeningen

Oefening: Paraplu ademhaling

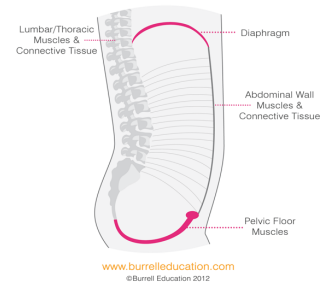
Doel: Ademhalen is een samenspel tussen het middenrif (diafragma) en de bekkenbodem. Op een inademing zakt het middenrif omlaag en ontspant de bekkenbodem zich een beetje. Op een uitademing komt het middenrif omhoog en spant de bekkenbodem zich een beetje aan. Na de bevalling is het goed om dit bewust te oefenen.



Uitleg:

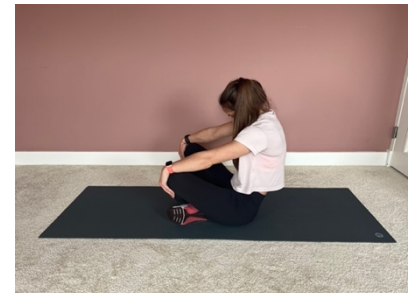
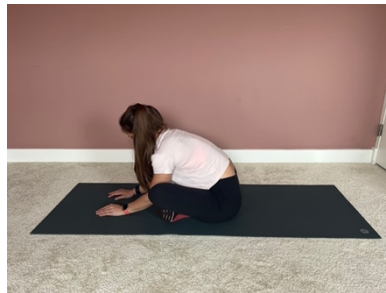
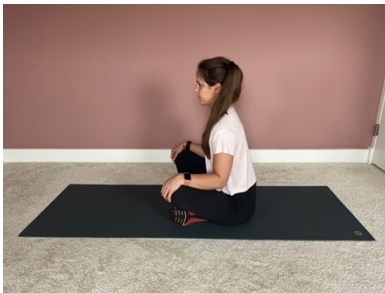


- Ga zitten in kleermakerszit of staan. Wat jij prettig vindt.
- Leg je handen op je ribbenkast. Je duimen op je rug en je vingers aan de voorkant. Je schouders zijn laag.
- Adem in door je neus en stel je voor dat je ribben open gaan als een paraplu. Dus aan de voor- zij en achterkant.
- Bij het uitblazen door je mond klapt de paraplu zich weer in en zakken je ribben gelijkmatig omlaag.
- Als het lukt mag je ook de bekkenbodem meenemen in dit proces door bij inademing te ontspannen en bij uitademing lichtjes aan te spannen.



## Oefening: Bekkenbodem

**Doel:** De bekkenbodem is een mat van verschillende spieren en opgebouwd uit meerdere lagen. Bij deze oefening kan je ervaren hoe jouw houding en de positie van het bovenlijf invloed hebben op het aanspannen van de bekkenbodem.



### Uitleg:

- Ga mooi rechtop zitten in kleermakerszit.
- Bij inademing stel je je voor dat je bekkenbodem wat lijkt te zakken. Stel je voor dat je adem als het ware door je vagina weer naar buiten stroomt. Ga niet persen.
- Bij uitademen span je je anus en vagina heel lichtjes aan. Je trekt ze omhoog en stelt je voor dat je je plas ophoudt of een windje inhoudt.
- Doe dit een aantal ademhalingen.
- Vervolgens leun je voorover, Leg je je onderarmen of handen op de grond en verplaats je je gewicht naar voren.
- Activeer en ontspan de bekkenbodem nu vanuit deze positie. Waar voel je dit? Als het goed is meer aan de voorkant bij de vagina.
- Kom weer rechtop zitten. Kantel je bekken onder je, maak je rug rond en hang een beetje naar achter.
- Activeer en ontspan de bekkenbodem nu ook weer vanuit deze positie. Waar voel je dit? Als het goed is meer aan de achterkant bij de anus.
- Kom nu weer terug naar de startpositie en herhaal de oefeningen nog een rondje.

**Oefening: Hip bridge**

**Doel:** Versterken en stabiliseren van het spierkorset, de romp en bilspieren. Probeer bij deze oefening je bekkenbodem en diepe buikspieren in te zetten.

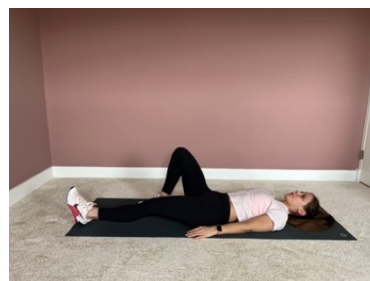
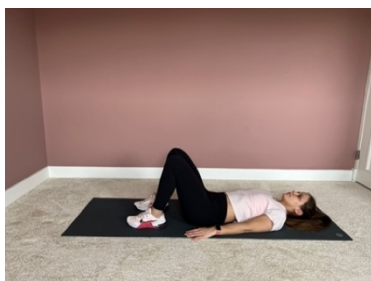


**Uitleg:**

- Ga liggen op je rug en plaats je voeten op de vloer.
- Kantel je bekken zodat je rug wat platter wordt dit stabiliseert je bekken. Breng ribben en schaambeenen naar elkaar toe. Je wil niet dat je ribben uitsteken.
- Breng je hele romp in een lijn omhoog, armen en voeten plat op de grond, voeten recht onder knieën.
- Als je omhoog beweegt, blaas je uit en activeer je je bekkenbodem en diepe buikspieren lichtjes. Dit doe je door kort je plas op te houden, de bekkenbodem omhoog te trekken en die strakke riem om te trekken of je buikspieren plat en breed te maken.
- Bij het zakken adem je in.
- Herhaal deze oefening bijvoorbeeld 3 x 1 minuut met rust tussendoor.

**Oefening: Heel slides**

**Doel:** Deze oefening helpt bij het versterken van de buikspieren. Probeer bewust de bekkenbodem en diepe buikspieren in te zetten.



**Uitleg:**

- Ga liggen op je rug met je voeten op de grond.
- Leg je armen naast je neer met je handpalmen omlaag.



- Adem in door je neus en voel hoe je bekkenbodembodem zich ontspant.
- Adem uit, span je buikspieren aan en strek vervolgens je been uit. Je schuift dan met je hiel over de grond.
- Bij het uitademen en strekken van je been span je je buik- en bekkenbodemspieren aan.
- Trek daarna je been weer in en adem in. Daarna strek je je andere been uit op een uitademing.
- Houd je heupen tijdens de beweging stil.
- Herhaal deze oefening bijvoorbeeld 3 x 1 minuut met rust tussendoor.

**Oefening: Wall slides**

**Doel:** Deze oefening is erg nuttig als mobiliteitsoefening wanneer je last hebt van stijve schouders en om de spieren rondom het schouderblad te versterken.



**Uitleg:**

- Ga zitten met je rug tegen de muur. Kantel je bekken achterover en breng je zoveel mogelijk van je ruggenwervels in contact met de muur. Druk ook je achterhoofd tegen de muur.
- Breng vervolgens je onderarmen met gebogen ellebogen tegen de muur.
- Beweeg je armen omhoog. Probeer je handen zo hoog mogelijk te brengen zonder je rug hol te trekken. Je wilt zoveel als mogelijk lichaamscontact houden met de muur. Als je deze oefening vaker doet zal je merken dat je je armen steeds hoger op kunt tillen.
- Begin met 3 setjes van 5 rustige herhalingen en bouw verder uit.

**Oefening: Open book**

**Doel:** Deze oefening is erg nuttig als mobiliteitsoefening wanneer je last hebt van stijve schouders/ midden rug en om de spieren rondom het schouderblad te versterken.



**Uitleg:**

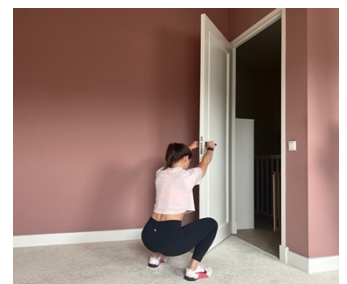
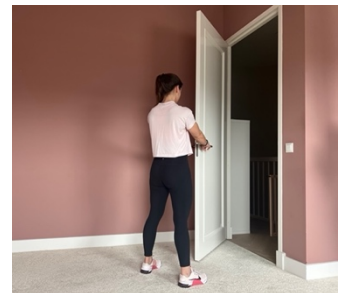
- Kom op je zij liggen, hou je armen gestrekt, buig je knieën tot 90 graden naar je buik toe
- Adem uit en breng je arm naar achteren, hou eventjes vast (je draait vanaf je torso, niet vanaf je heupen)
- Adem in en komt naar begin positie
- Houd je knieën op elkaar
- Houd even kort vast en herhaal. Wissel van kant.
- Begin met 2 setjes van 5 rustige herhalingen per kant en bouw verder uit.

**Oefening: Diepe squat**

**Doel:** Met deze oefening ontspan je de bekkenbodem, stretch je de heupen en enkels en versterk je de spieren in je benen en billen.

**Uitleg:**

- Open een deur en houd je vast aan de handgrepen.
- Kom met je voeten in squatpositie (dat is ongeveer schouderbreedte met de tenen wat naar buiten).
- Ga nu in een diepe squat (hurkzit) zitten en probeer je voeten plat op de grond te houden.
- Zorg ervoor dat je spanning houdt op je lijf. Het is niet ontspannen hangen maar rug recht en lichaam strak.
- Probeer in deze positie je onderlichaam te bewegen door bijvoorbeeld je billen van links naar rechts te wiegen of achtjes te draaien. Zo voel je of je ergens wat stijver bent. Beweeg een beetje naar deze stijve plekken toe en kijk of ze langzaam losser worden.
- Blijf rustig doorademen.
- Gebruik de deur om balans te houden zodat je niet naar achter valt.
- Doe deze oefening bijvoorbeeld drie keer 1 minuut met pauze ertussen.



## 4-6 weken

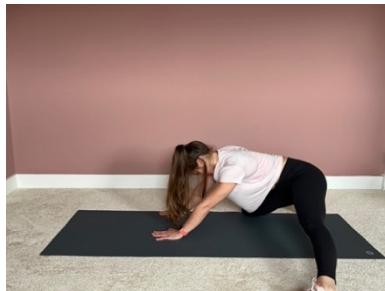
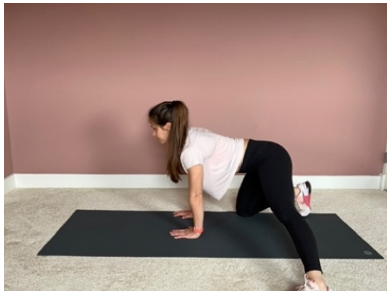
### 4-6 weken

- Het herstel van het bindweefsel is op dit moment op 10-20% van de oorspronkelijke trekkracht.
- Ga door met wandelen en maak de afstanden steeds iets langer. Bouw je conditie verder op. Als het goed voelt kun je ook stukjes gaan fietsen. Dit mag ook een cardio apparaat (fiets) zijn.
- Bouw de mobiliteitsoefeningen, stretches en oefeningen voor activeren en versterken van het spierkorset verder uit. Je kunt nu ook wat staande balansoefeningen gaan doen en spierversterkende oefeningen zoals rustige squats.
- Let op met bekkenpijn! Spierpijn na de training mag maar wees alert op andere aanhoudende pijntjes.

## Oefeningen

### Oefening: Adductoren stretch

Doel: Tijdens de zwangerschap zijn de adductoren (liezen) vaak stijver geworden en daarom is het fijn om deze spieren te stretchen. De adductoren werken ook samen met de bekkenbodem dus het is belangrijk dat deze spieren goed functioneren.



### Uitleg:

- Ga in een wijde spreidstand staan en laat je tenen naar voren wijzen.
- Duw je heupen naar achter, buig één been en houd het andere been gestrekt.
- Je rug blijft recht, je kunt je armen kruisen voor je borst.
- Zak nu door je rechterbeen omlaag en houd hierbij je bovenlijf zoveel mogelijk in het midden.
- Adem in als je omlaag zakt en blaas uit als je omhoog komt.
- Wissel van kant.
- Start met 3 setjes van 10 herhalingen per kant. Neem rust tussendoor.

### Oefening: Half kneeling hip flexor stretch

**Doel:** Deze oefening is fijn om de bovenbenen en heup flexoren te stretchen. Deze spieren worden tijdens de zwangerschap vaak wat stijver en korter.

**Uitleg:**

- Gebruik een kussentje of matje om je knie op te leggen.
- Ga met je rug richting de muur staan.
- Zet je knie op het kussentje en leg je onderbeen tegen de muur aan.
- Je andere been staat stevig op de grond. Je zit in een half knielende positie.
- Breng je bovenlijf zo dicht mogelijk naar de muur. Houd je ribben omlaag en recht boven je heupen en adem rustig door.
- Je voelt deze stretch aan de voorkant van je bovenbeen.
- Probeer dit beide kanten 1 minuut vol te houden.



**Oefening: Billen stretch**

**Doel:** De bilspieren kunnen in de herstelperiode wat overbelast raken en het is fijn om ze te versterken maar zeker ook te stretchen. De piriformis is de diepe dwarse spier in de bil en helpt bij stabilisatie van het bekken. Als deze spier verkort of geïrriteerd raakt kan dit voor vervelende pijnklachten zorgen. Dit is een fijne stretch oefening voor de bilspieren.



**Uitleg:**

- Ga op je rug liggen en zet je voeten op de grond.
- Leg je linker enkel op de rechter knie.
- Trek hierna het rechter been met twee handen richting je borst.
- Houd 10-30 seconden vast.
- Wissel vervolgens van kant.

**Oefening: Side lying clamshell**

**Doel:** Met deze oefening versterk en activeer je je bilspieren.

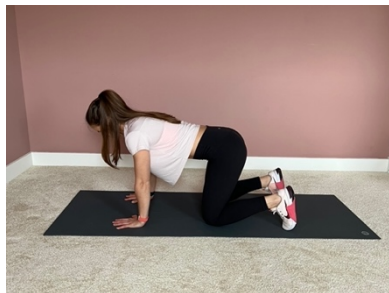


**Uitleg:**

- Ga op je zij liggen met je knieën gebogen. Je heupen en schouders in een rechte lijn. Je voeten liggen op elkaar. Leg je de hand van je bovenste arm in je zij.
- Wanneer je uitademt, breng je je bovenste knie omhoog maar houd je je voeten op elkaar. Blijf je ribben omlaag duwen, je hand kan hierbij helpen. Op een inademing laat je je knie weer zakken. Blijf dit herhalen.
- Je kan deze oefening zwaarder maken door een elastiek of "loop" te gebruiken, deze bind je dan net boven de knieën.
- Start met 3 setjes van 10 herhalingen per been.

**Oefening: Low bear hold**

**Doel:** Deze oefening helpt bij het activeren en versterken van de binnenste buikspieren.



**Uitleg:**

- Ga zitten op handen en knieën. Handen mooi onder de schouders, knieën onder de heupen. Je rug is recht.
- Krul je tenen in de grond. Activeer je bekkenbodem en span je diepe buikspieren aan.
- Op een uitademing til je je knieën een paar centimeter op van de vloer.
- Blijf de hele uitademing met je knieën van de grond. Hoe hoger je komt, hoe gemakkelijker het is, less is more bij deze beweging.
- Adem in en zak weer met je knieën op de grond.
- Doe deze oefening bijvoorbeeld twee keer 1 minuut.

**Oefening: Heel taps**

**Doel:** Deze oefening activeert en versterkt de buikpijlen. Let op: doe deze oefening alleen wanneer je geen tuutvorming op de buik krijgt. Leg je hand op je buik om te voelen wat er gebeurt en/of ontbloom je bovenlijf om te kijken.



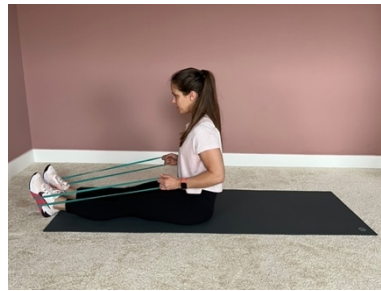
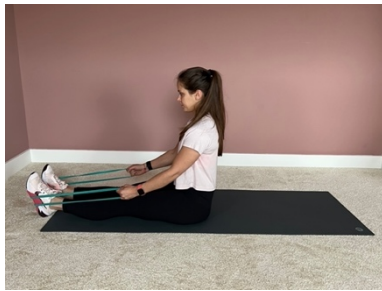
**Uitleg:**

- Ga op je rug liggen en zet je voeten op de vloer
- Buig je knieën en breng ze omhoog totdat je bovenbenen en heupen een hoek van 90 graden vormen, met je onderbenen parallel aan de vloer. Breng eventueel je vingertoppen even naar je knieschijven om te controleren of je de juiste hoek hebt maar leg daarna je handen op je buik.
- Adem in richting je bekkenbodem en ontspan.
- Span buik en bekkenbodem aan en op een uitademing laat je één hak naar de grond zakken en tik je daarmee de vloer aan. Rek je knie weer op. Voordat je je andere been laat zakken, adem je eerst weer in. Beweeg op een uitademing de hakken om en om naar de grond terwijl je je been in een hoekje van 90 graden houdt. Blijf tijdens deze beweging goed doorademen. De buik- en bekkenbodemspieren zijn aangespannen en je blaast uit op het krachtmoment.
- Voel of zie je op je buik een tuut of richel ontstaan, of bolt je buik op bij de beweging? Probeer het nog eens met een krachtige uitademing. Blijft je buik niet plat? Schakel dan even terug naar de oefening "heel slides" .

**Oefening: Rows**

**Doel:** Deze oefening is ter versterking van de bovenrug. Zeer belangrijk nu je de baby zoveel aan het tillen en voeden bent.





#### Uitleg:

- Voor deze oefening heb je een elastiek, dynaband nodig. Een panty kan je ook gebruiken.
- Ga zitten met je benen gestrekt en je rug recht.
- Breng het elastiek om je voeten en pak het in beide handen beet.
- Op een uitademing trek je het elastiek naar achter dat doe je door eerst je schouderbladen naar elkaar toe te trekken. Daarna bewegen je armen langs je zij, alsof je in een heel smal steegje zit.
- Knijp goed tussen de schouderbladen en houd de eindpositie kort vast.
- Adem uit en breng de armen weer gestrekt naar voren.
- Doe deze oefening bijvoorbeeld drie keer 1 minuut met rust tussendoor.

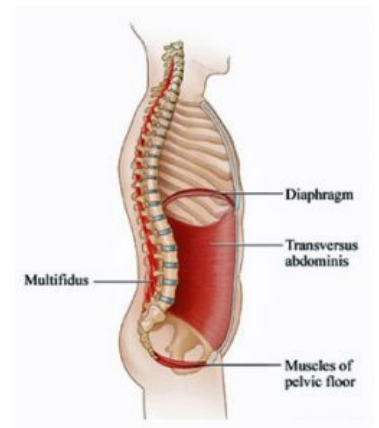
### 6-12 weken

#### 6-12 weken

- Het herstel van het bindweefsel is op dit moment op 50% van de oorspronkelijke trekkracht.
- Bezoek een geregistreerde bekkenfysiotherapeut. Zij kunnen checken hoe het gaat met herstel van de bekkenbodemp- en de buikspieren. Zie het als een APK voor je lichaam voordat je het meer gaat belasten. Dit is ook aan te raden als je verder geen klachten hebt. Het is slim dit te laten doen voordat je je oude sport weer oppakt.
- Ga door met alle oefeningen die hierboven staan.
- Je kunt nu ook starten aan je actieve herstel onder begeleiding van een pre- en postnatale trainer.



- Zorg ervoor dat je trainer ook je buikspieren controleert zodat je weet hoe het met de (mogelijke) diastase gaat en het programma (indien nodig) kan worden aangepast.
- De wandelingen mogen op een hoger tempo waarbij de hartslag lekker omhoog gaat.
- Je kunt beginnen met het opbouwen van spieruithoudingsvermogen door met krachttraining lage gewichten en wat meer herhalingen te doen, zo tussen de 10 en 20.
- Blijf ook aandacht besteden aan de bekkenbodemspieren en het spierkorset. Let op: zorg ervoor dat je de bekkenbodemspieren ook ontspant na het trainen. Focus je niet alleen op aanspannen.



### PowerMama Training bij She Strong

Lijkt het je leuk om mee te doen aan het PowerMama® Programma dan kan dat zes weken na een vaginale bevalling of 8-10 weken na een keizersnede. Het PowerMama® Programma is voor zwangere vrouwen, vrouwen die recent zijn bevallen of nog zwangerschapsgerelateerde klachten hebben zoals incontinentie, bekkenklachten of bijvoorbeeld een diastase. Tijdens de trainingen werken we aan een sterke core, het versterken van de grote spiergroepen en specifieke spiergroepen als de bekkenbodem. Dit alles door middel van functionele bewegingen.

#### Handige websites:

- Vind een geregistreerde bekkenfysiotherapeut  
<https://www.bekkenfysiotherapie.nl/>
- Meer informatie over trainen tijdens en na de zwangerschap  
<https://shestrong/blog/>

#### Contact:

She Strong  
Ania Huk  
[info@shestrong.nl](mailto:info@shestrong.nl)  
06-48582738

#### Disclaimer:

She Strong aanvaardt geen aansprakelijkheid ten aanzien van het gebruik van deze oefeningen.  
Raadpleeg bij klachten of twijfels altijd een arts, verloskundige of bekkenfysiotherapeut.  
Op de inhoud berust intellectueel eigendom en copyright.