

## Tips van Floor® voor na je bevalling

### Keizersnede

Een bevalling -zowel een vaginale bevalling als een keizersnede- kun je zien als een blessure. Een blessure die tijd, aandacht en oefening verdient om optimaal te kunnen herstellen. Onderstaande tekst bevat belangrijke tips daarvoor. Leesbaar, praktisch en gebaseerd op betrouwbare informatie en wetenschappelijk bewijs. Voor uitgebreidere info en/of advies op maat hebben we links opgenomen naar diverse websites. Als je andere richtlijnen hebt gekregen van jouw eigen gynaecoloog, dan zijn die uiteraard leidend.

Instappen kan direct vanaf dag 1, maar natuurlijk ook later. Spring in de inhoudsopgave direct door naar de fase waar jij meer over wil lezen.





## Tips van Floor® voor na je bevalling Keizersnede

Wat is er gebeurd? .....	3
Ziekenhuisopname - fase 1 .....	4
Thuis - fase 2 .....	6
Gesloten wond - fase 3 .....	7
Nacontrole - fase 4 .....	7
'Goedgekeurd' en dan... (6 weken t/m 3 maanden) - fase 5 .....	8
3 t/m 6 maanden - fase 6 .....	10
6 t/m 12 maanden - fase 7 .....	10
12 maanden en verder - fase 8 .....	10
Informatieve links .....	11



# Tips voor na een keizersnede:

## WAT IS ER GEBEURD?

Je hebt een keizersnede (sectio caesarea) gehad. Dat kan een geplande (primaire) zijn geweest. Of een ongeplande -soms met spoed- (secundaire), waarbij je er misschien ook al een behoorlijk gedeelte van een vaginale bevalling op had zitten.

### **Fysiek**

De sectio, de 'snede' (Latijn) die de gynaecoloog gedaan heeft, is in de meeste gevallen aan de buitenkant zichtbaar als een streep net onder je bikinilijn. Daaronder bevinden zich echter nog meer snedes en het is goed om je daarvan bewust te zijn. Je litteken is dus groter en dieper dan je van buiten kunt zien. Dat maakt misschien dat je beter kunt accepteren dat je herstel ook langer duurt dan je mogelijk in eerste instantie zou verwachten. Onder de dwarse snede in je huid (onderhuids breder dan wat je vanaf de buitenkant kunt zien), is je buikwand verticaal van ongeveer je navel tot je schaambot geopend. En nog een laagje dieper is er de snede in je baarmoeder, meestal ook weer horizontaal lopend.

In deze video van het Catherina ziekenhuis zie je de procedure van een '[gentle sectio](#)'.

En als je écht geïnteresseerd bent en niet bang bent ook voor beeld uit een snijzaal, dan is [deze Engelstalige video](#) een aanrader. Je ziet hier onder andere dat je buikspieren niet doorgesneden worden, zoals soms wel eens wordt gedacht, maar dat het bindweefsel tussen je buikspieren (de middellijn van je 'sixpack') wordt geopend. Bij fase 5 lees je meer over het herstel van je buikspieren.

Alle lagen van je buikwond hebben hun eigen hersteltijd. En misschien voel je het niet, maar als je met 6 weken op nacontrole gaat bij de gynaecoloog heb je er eigenlijk nog maar een klein stukje van je lichamelijk herstel op zitten.

### **Mentaal**

De beleving van een keizersnede wisselt sterk. Onze Floor®-Fysio's horen soms dat vrouwen teleurgesteld zijn dat de bevalling uiteindelijk via een keizersnede heeft moeten plaatsvinden, maar deze operaties worden in Nederland niet 'zomaar' gedaan. Je hebt niet gefaald. Er is nog nooit een moeder geweest die niet haar best heeft gedaan tijdens een bevalling. Een keizersnede was nodig om jouw/jullie kleintje(s) de beste kansen te geven en het is goed dat we in een land leven waarin dit ook veilig mogelijk is.

Andere vrouwen ondervinden emotioneel totaal geen hinder van deze manier van bevallen en kijken er achteraf ook niet zelden op terug als zijnde een 'opluchting'. Als je de sectio onder een totale narcose hebt ondergaan, heb je de geboorte van je baby niet bewust meegemaakt. Soms kun je daardoor moeite hebben om aan je baby te wennen.

Wat voor gevoelens je ook ervaart: bespreek ze met mensen dichtbij je en eventueel ook met de zorgprofessionals die betrokken waren. Ook het opschrijven van je ervaringen kan helpen bij het verwerken van je emoties. Uiteraard geldt ditzelfde voor de emoties van je eventuele partner.



## ZIEKENHUISOPNAME - Fase I

Over het algemeen blijf je na een keizersnede 2 tot 5 dagen in het ziekenhuis. Je kunt daar al starten met deze tips en kleine oefeningen om je herstel direct vanaf het begin zo goed mogelijk te laten verlopen.

### **Ademhaling**

Als je pijn hebt in je bekken(bodem)- of buikgebied is het soms lastig om goed door te ademen. Toch is dit belangrijk voor je herstel. Hoe je ademt bepaalt voor een groot deel de druk in je buik en op je bekkenbodemp. Effectief ademen is de start van buikspier- en bekkenbodemptraining (zie oefening 1). Ondanks dat niezen en hoesten pijnlijk is door de wond in je buik, is het belangrijk om te durven hoesten als je voelt dat er wat slijm in je longen zit (zie oefening 2). Ademhalingsoefeningen kunnen het ophoesten van slijm makkelijker maken en zo mogelijke complicaties als longontsteking voorkomen. Verder kunnen ademhalingsoefeningen voor ontspanning zorgen in je buik en bekkengebied en stimulerend werken voor je darmen.

Naast het doen van ademhalingsoefeningen, is het voor je longen en voor je conditie goed om snel in beweging te komen. Uiteraard negeer je daarbij signalen van je lijf niet. Begin met het bengelen van de benen, door op de rand van het bed te gaan zitten. De stap erna is het op de stoel gaan zitten. Daarna het proberen goed rechtop te staan. Door trek op je litteken kan rechtop staan lastig zijn, maar toch is het belangrijk om dat zo goed mogelijk te proberen om klachten te voorkomen. Neem voordat je start met lopen vanuit zit eerst even de tijd om je op te strekken, goed je gewicht te verdelen over twee benen en dan pas te gaan lopen. Loop eerst kleine stukjes in je kamer en breid dit langzaam uit.

### **Bekken**

Het bekken heeft een topprestatie geleverd tijdens je zwangerschap. Als je bekken -het hele gebied tussen onderrug en knieën valt daaronder- erg pijnlijk is na je bevalling, raadpleeg dan deze website: [Rost Therapy](#) of download de app 'RostMovesMamas' (betaalde app) voor handigheidjes als je straks weer meer gaat doen.

### **Bekkenbodemp**

De bekkenbodempspieren liggen onderin het lichaam. Ze ondersteunen je blaas, baarmoeder en darmen. De bekkenbodempspieren hebben openingen voor deze buikorganen: een plasbuis, je vagina en je anus. De bekkenbodemp moet kunnen aanspannen (urine, windjes en ontlasting ophouden) en ontspannen (opening slap laten worden, zoals bij plassen, ontlasten en gemeenschap).

Na elke zwangerschap en elke bevalling is het belangrijk aandacht te besteden aan de bekkenbodemp. Ook na een keizersnede. Het litteken kan voor aansturingsproblemen zorgen in dat gebied en bovendien krimpt door de keizersnede de baarmoeder wat minder snel dan na een vaginale bevalling. Daardoor ligt hij als een soort zware 'bal' op de blaas. Door je zwangerschap(shormonen) is je bekkenbodemp verzwakt en nog niet in staat langdurig de baarmoeder en de blaas te dragen. Tijd en geleidelijk optrainen is daarvoor nodig.

Het is belangrijk -voor nu en voor later- om je bekkenbodempspieren weer te leren voelen en beheersen. In de 'Bekkenbodemp app' lees je waarom het belangrijk is goed voor je bekkenbodemp te zorgen en je vindt er nuttige adviezen en oefeningen: [www.bekkenbodemonline.nl](http://www.bekkenbodemonline.nl). Het kan spannend zijn om voor het eerst weer naar het toilet te gaan, of het gaat allemaal nog niet zo soepel. Bekijk speciaal daarvoor het tabje '[adviezen toiletgedrag](#)'.



Raadpleeg altijd een geregistreerd bekkenfysiotherapeut voor extra advies, wanneer je langer dan twee uur geperst hebt alvorens de sectio gedaan is en/ of wanneer in jouw familie verzakkingen voorkomen. Je vindt een adres bij jou in de buurt via: [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl) Of vraag je Floor®-Fysio bij wie je het beste terecht kunt.

Als je katheter is verwijderd en het plassen goed gaat, kun je starten met oefening 3 en 4. De video onder het blokje oefeningen kan je helpen beter te snappen waar je bekkenbodem zit en hoe aan- en ontspannen voelt.

### OEFENING 1: CONNECTIE ADEMHALING - BUIK

Probeer eens te registreren wat er gebeurt bij jouw ademhaling. Je ligt relaxed op je rug met een kussen onder je hoofd en eventueel ook onder je knieën.

Optimaal is dat je je longen 'zo laag mogelijk' vult, waardoor je ribbenkast en buik een klein beetje uitzetten bij een INademing. Je schouders blijven laag en ontspannen. Adem het liefst in door je neus. Op een UITademing zakt alles weer rustig terug. Je kunt meevoelen met je handen op je onderbuik. Of als dat lastig is, met twee handen tegen je flanken.

Doe dit elk wakker uur 5 minuten achter elkaar.

### OEFENING 2: CONNECTIE ADEMHALING - BUIK - BEKKENBODEM (1)

Als oefening 1 je goed af gaat, start dan met het -op elke derde UITademing- 1-3 tellen licht actief aanspannen/ intrekken van je bekkenbodem. Houd daarbij ontspannen billen en een ontspannen buik.

Zorg voor ook weer een goede INademing/ ontspanning van circa 3 tellen na het intrekken. Dit bevordert de doorbloeding en 'connectie'. Herhaal 10x

### OEFENING 3: CONNECTIE ADEMHALING - BUIK - BEKKENBODEM (2)

Als oefening 2 je makkelijk af gaat. Probeer dan of je kun 'spelen' binnen het aanspannen. Focus eens op wat meer voorkant (plasgaatje/ vagina). Of op wat meer achterkant (anus). En probeer in etappes aan te spannen en ook weer los te laten. En trek eens wat harder door, zodat je ook voelt dat je diepe buikspieren aanspannen. Je voelt dat in het gebied achter je litteken. Extra tips hiervoor vind je in de eerder genoemde 'Bekkenbodem app' of op [bekkenbodemonline](http://bekkenbodemonline.nl). Focus nog steeds op uitademen bij het intrekken en op 'losse' billen daarbij. In deze video vind je extra uitleg: [bewust van je bekkenbodem](#)



## THUIS - Fase 2

Na twee tot vijf dagen mag je over het algemeen naar huis.

Til de eerste twee weken niet meer dan het gewicht van je baby en let erop dat je je adem niet vastzet of zelfs perst, maar dat je uitblaast als je tilt, zodat je minder druk hebt op je buik en bekkenbodem.

Na een week of twee ben je over het algemeen in staat langzamerhand steeds weer meer dingen te gaan doen. Bouw de belasting rustig op. "Luisteren naar je lichaam" is daarbij altijd een veelgehoorde kreet. En natuurlijk is dat waar, maar ook vaak een beetje een dooddoener. Floor® houdt van concreet en wij adviseren je belasting te minderen bij:

- Vermoeidheid of een trekkend gevoel in je onderbuik
- Een gevoel van druk op je bekkenbodem
- Een zwaar gevoel in je bekkenbodem
- Een vermoeid of leeg gevoel in je bekkenbodem
- Pijn in liezen, onderbuik, bovenbenen, rug
- Dingen die zo zwaar of moeilijk zijn dat je je adem erbij moet/ wilt inhouden. Het moet 'licht' aanvoelen en door-/ uitademen moet ALTIJD kunnen.
- Een verticale richel over je buik of het in z'n geheel opbollen bij bepaalde activiteiten (vb uit je bed komen), dit wordt niet perse door de sectio veroorzaakt, maar doordat je buikwand in het algemeen nog niet sterk genoeg is (diastase) voor wat je vraagt

Als oefening 4 goed gaat zou je er wat kleine oefeningen bij kunnen gaan doen. Wat 'Bejaardengym' (zie hieronder). En je kunt de stukjes die je loopt langzaam uitbreiden. Lopen is goed voor alles. Start liever met meerdere korte wandelingetjes op een dag, dan met 1 lange wandeling. Wissel lopen met en zonder wagen af.

Gezonde voeding helpt bij je herstel. Met name eiwitten (bouwstoffen: zorg dagelijks voor 1,5 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht) en voldoende drinken (circa 2 liter p.d.) zijn van belang.

Denk je na verloop van tijd dat je fysiek in staat bent om auto te rijden? Raadpleeg dan eerst je verzekering of dit toegestaan is. Mogelijk ben je niet verzekerd bij het rijden zo recent na een operatie.

### OEFENING 4: BEJAARDENGYM

Maak elke paar uur eens 10-15x stevige vuisten van je handen. Buig en strek je ellebogen. Duw je schouderbladen in je bed. Trek je enkels naar je toe en duw ze van je af. Kortom: doe "bejaardengym"! En UITademen bij kracht zetten is extra mooi als dat lukt. Een voorbeeld video vind je hier: [wanneer mag ik weer starten met oefenen na mijn bevalling?](#)

### OEFENING 5: UITBREIDEN BEJAARDENGYM (1)

Ook in zit en in stand kun je kleine oefeningen doen die je spieren activeren. Strek bijvoorbeeld eens 10-15x stevig je knie als je zit. Of knijp je billen samen (en laat weer los!). Gebruik nog geen gewichten etc. En uiteraard is alles afhankelijk van wat goed voelt.



## GESLOTEN WOND - Fase 3

Als je wond volledig gesloten is, heeft het zin om het gebied te gaan masseren. Je verbetert daarmee de doorbloeding en dat stimuleert een optimaal herstel. Littekens hebben soms de neiging stug te worden en te verkleven, je kunt hier niet alles aan voorkomen, maar er is voldoende bewijs dat (zelf)massage positief bijdraagt aan het korte en lange termijn herstel van je litteken en daarmee de functie van je 'core'. Er is geen bewijs dat bepaalde oliën of crèmes beter zijn dan andere. Alles volstaat. Een doof en/of veranderd gevoel in je littekengebied is 'normaal' en kan zeker 6-12 maanden duren.

Vanaf het moment dat de wond echt goed genezen is, kun je masseren met een siliconencupje eens proberen, om het hele gebied zo soepel mogelijk te maken/te houden. Google maar eens, want Floor is altijd voor zelf kiezen: 5,5 x 5,5 cm is een prima maat voor dit doel.

Het werkt als volgt:

Doe wat olie op je huid. Zuig met behulp van het cupje je huid een beetje vacuüm. Door het cupje daarna rustig in alle richtingen te verplaatsen, geef je jezelf een makkelijke, goedkope en effectieve bindweefselmassage. Start uiteraard met heel lichtjes opzuigen maar. Pijn is zeker niet nodig. En begin eerst eens om het litteken heen, meer je hele buik, dat bevordert ook de afvoer van vocht.

Met je handen masseren. Of eerst gewoon eens een beetje contact maken weer met je buik kan natuurlijk ook heel goed zijn. In de video hieronder van Lynn Schulte vind je een voorbeeld van littekenmassage met je handen.

Overleg uiteraard altijd even met een professional als je ergens over twijfelt.

Mocht je wond nog niet goed gesloten zijn en er nog wat vocht of een beetje bloed uit naar buiten komen, dan kun je de wond met de douche schoonspoelen, voorzichtig drogen, en een droog gaas eroverheen doen om je kleding te beschermen. Bel altijd het ziekenhuis als je denk dat je wond ontsteekt.

## NACONTROLE (6 WEKEN) - Fase 4

Tijdens de nacontrole zal er een korte inspectie zijn van je litteken en heb je de gelegenheid tot het stellen van vragen. Het is altijd zinvol om je vragen vooraf al op te schrijven, zodat je niks vergeet. Bespreek bijvoorbeeld hoe groot de kans is dat je een volgende keer een 'normale' bevalling tegemoet kunt zien. Vragen of de gynaecoloog je bekkenbodemp en buikspieren (diastase) wil checken mag ook. En aarzel nooit om -mocht je toch iets vergeten zijn of je ontwikkelt toch klachten fysiek en/of mentaal- opnieuw contact op te nemen met het ziekenhuis. Ook na langere tijd nog.





## 'GOEDGEKEURD' EN DAN... (6 WEKEN T/M 3 MAANDEN) - Fase 5

Als alles er goed uitziet bij de nacontrole volgt vaak de boodschap "U kunt alles weer doen" en dat is vaak een lastig punt. Van 6 weken "niets" naar in 1 keer een vrijbrief voor "alles". Hieronder vind je handvatten voor je verdere herstel. En natuurlijk mag je na de nacontrole ook (weer) meedoen met de Floor® Hersteltrainingen. Het is leuk om te trainen in een groep en de Floor®-Fysio weet ook na een keizersnede exact hoe het beste op te bouwen.

Als je voelt dat je duidelijk meer kunt hebben aan 'krachttraining' dan oefening 6 kun je starten met oefening 7.

Plassen en ontlasten zouden na 6 weken weer moeten gaan als voorheen. Als dit nog niet het geval is, raadpleeg dan altijd een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Als het goed is, is het vloeien uit het wondbed dat je placenta heeft achtergelaten nu gestopt en is je baarmoeder weer volledig geslonken. Je zou vanaf dit moment weer gemeenschap kunnen hebben, echter doe dit alleen wanneer je je daar beide weer goed bij voelt en dit geen pijn doet.

### **Buik en buikspieren**

"Wanneer kan ik weer buikspieren doen?", is een vraag die we heel vaak krijgen. Een logische vraag ook, maar besef je dat alles waarbij je beweegt eigenlijk al 'buikspieroefeningen' zijn. Je core is altijd in beweging en je buik altijd 'aan', zeker als je een goede actieve houding hebt.

Dat je buikspieren slap aanvoelen na je zwangerschap en bevalling is 'normaal'. Als je buik erg slap aanvoelt is ondersteuning van stevig ondergoed of een buikband een goed idee, uiteraard zonder dat dit je litteken irriteert. Op [www.diaстase.info](http://www.diaстase.info) lees je alles over buikspieren na de zwangerschap, en vind je expertgroepen die gespecialiseerd zijn diastaseproblematiek. Hieronder vind je verder ook de video van Floor® over '[Buikspieren tijdens en na zwangerschap](#)' en zie je hoe je zelf je buikspieren kunt checken.

Binnen In je buik is er ook van alles gaande. Je ingewanden hebben (maanden) tijd nodig om hun oude positie weer in te nemen en daar weer stevig ingebed te raken. En dan is er dus nog herstel van het litteken op de middellijn van de sixpack en op je baarmoeder. Het kan goed zijn dat wanneer je cyclus weer op gang komt, je extra last ervaart en/ of extra hevig menstrueert dan voorheen.

Ondanks al het bovenstaande is het raadzaam om na de nacontrole weer te starten met wat gerichte buikspieroefeningen (zie oefening 8). Houd daarbij in de gaten dat je altijd uitademt bij het kracht zetten en je diepe buikspieren probeert in te zetten (zie oefening 4). Het kan zijn dat je, door het veranderde gevoel in je littekengebied, moeite hebt om je spieren direct weer goed te voelen.

### **Mentaal herstel**

Een baby hebben aan sich, is hard werken en valt veel jonge ouders zwaar, ook los van de keizersnede. Pak alle hulp aan die je kunt krijgen en verwacht niet teveel van jezelf. Slaap waar mogelijk en eet gezond. Je vindt tips daarover op: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)





Het is normaal dat je moe of emotioneel bent door de geboorte van jullie kleintje(s), door gebroken nachten en door het geleefd worden. Mocht je echter het gevoel hebben dat het je allemaal boven het hoofd groeit of je voelt je leeg en/ of neerslachtig en verre van jezelf, raadpleeg dan zeker je huisarts. Postpartum depressies en geboortetrauma's komen regelmatig voor en verdienen zo spoedig mogelijk deskundige hulp.

### OEFENING 6: UITBREIDEN BEJAARDENGYM (2)

Als je de stijgende lijn nog steeds te pakken hebt, maak je oefenprogramma dan wat zwaarder. Doe bijvoorbeeld 3 series van 10-15 herhalingen:

- Bruggetje
- Lig op je rug met je knieën gebogen en je voeten (op schouderbreedte) op de ondergrond. Adem rustig IN. Op je UITademing trek je vervolgens de onderbuik iets in, daarna met je armen licht afzetten tegen de ondergrond (hierdoor spannen ook de rugspieren aan) en til je billen rustig een stukje op. Let erop dat je knieën uit elkaar blijven. Houd dit 3-5 tellen vast en laat je bekken langzaam weer zakken. Dan pas ontspannen. Als het makkelijk gaat: iets hoger optillen.
- Opdrukken
- Zet je handen tegen je tafel of je aanrecht. Stap naar achteren en zorg dat je schouders/ heupen/ enkels op een lijn komen met elkaar. Zak door je armen op een INademing en duw jezelf terug op een UITademing. Zorg dat je onderbuik en bekkenbodem 'aan' staan bij het wegduwen.
- Squatten
- Ga stevig staan en zak op een INademing vanuit stand door de knieën, alsof je op een stoel iets achter je gaat zitten. Duw op een UITademing je hele voeten in de grond en strek je weer uit.

Vraag je Floor®-Fysio gerust om extra oefeningen op maat!

### OEFENING 7: BUIKSPIER STARTERS

- Omhoog komen met je bovenlijf

Ga op een matje o.i.d. liggen (niet te zacht) met opgetrokken benen en de voeten op de grond. Adem UIT en span je bekkenbodemspieren aan. Til nu je hoofd op. Zodra je buik niet vlak is, gaat trillen of je voelt dat er weer een INademing aan komt leg je je hoofd weer neer. Laat je bekkenbodem los. Lukt dit makkelijk? Kom dan wat hoger op en laat ook je schouderbladen loskomen. Herhaal 3 series van 10-15 herhalingen. Neem een goede pauze en adem rustig door tussen de series.

Als je niet recht opkomt, maar schuin omhoog een beetje indraait, train je wat extra schuine buikspieren erbij.

- Draaibeweging vanuit je onderlijf

Ga op een matje o.i.d. liggen (niet te zacht) met opgetrokken benen en de voeten op de grond. Beweeg op je UITademing je beide knieën naar links en weer terug naar het midden. Trek daarbij vooral op de terugweg je buik een beetje in. Voel hoe je schuine buikspieren naar rechts trekken en focus op een 'zachte' rug/nek/ schouders en losse billen. Haal de beweging uit je buik. Na 10-15x de linkerkant, doe je hetzelfde rechtsaf. Herhaal 3 series. Neem een goede pauze en adem rustig door tussen de series.

- Been optillen

Ga op een matje o.i.d. liggen (niet te zacht) met opgetrokken benen en de voeten op de grond. Til op je UITademing 1 voet op en zet weer neer. Focus op je buik, dat is je vaste punt van waaruit je beweeg en ontspan al het andere. Gaat dit makkelijk? Beweeg dan je opgetilde voet/been van je af en weer naar je toe. Herhaal weer 3 series van 10-15 herhalingen. Eerst links en dan rechts. Zodra je buik niet vlak is of je voelt pijn bij je litteken, weet je dat je iets te zwaar oefent. Maak het lichter voor jezelf. Kwaliteit boven kwantiteit!



LET OP: Dit zijn geen 'gouden oefeningen', maar wel oefeningen die je buik op diverse manieren aanspreken en waarvan we zien dat ze in de praktijk vaak goed gaan. Het allerbeste advies dat we je echter kunnen geven is een Floor®-Fysio bij jou in de buurt zoeken die je op weg kan helpen met advies op maat.

### OEFENING 8: VERSTERKEN BEKKENBODEM (EN BUIK)

- Span je bekkenbodemspieren snel aan en laat weer los. Doe dit driemaal acht tot twaalf keer. Houd tussendoor een tot twee minuten rust.
- Span je bekkenbodemspieren tien tellen aan en laat in tien tellen los. Doe dit driemaal tien keer. Houd een minuut rust tussendoor.
- Ga op je zij liggen, steun op je elleboog en buig je knieën. Houd je romp en heupen recht. Span je bekkenbodem en je dwarse buikspieren aan. Til je heupen een klein stukje op van de grond. Houd dit drie tellen vast, laat je dan in tien tellen weer zakken. Doe dit zes keer op je linkerzij en zes keer op je rechterzij.

## 3 T/M 6 MAANDEN - Fase 6

Je basisconditie is nu over het algemeen weer aardig en de meeste vrouwen gaan in deze periode weer aan het werk. Het herstel is echter nog in volle gang. De trekkracht van het bindweefsel in je buik, bekken en bekkenbodemregio kan nog wel tot een jaar na de bevalling verminderd zijn. Het herstel van de buikwand duurt na een keizersnede en/of na een behoorlijke diastase, nog veel langer. Belangrijk is om functioneel te gaan trainen: ga geleidelijk weer doen wat je wilt/moet kunnen. Zo past het herstellende weefsel zich ook aan aan wat er gevraagd wordt/gaat worden.

Hardlopen/schokbelasting mag ook weer vanaf nu, mits geen pijnklachten, incontinentie klachten en/of een zwaar gevoel in de bekkenbodem/ onderbuik. Bouw het hardlopen op m.b.v. intervaltraining en lees als je geïnteresseerd bent dit [uitstekende document](#).

Hier vind je een [voorbeeld trainingsschema voor beginnende hardlopers](#) (interval)

## 6 T/M 12 MAANDEN - Fase 7

Na 9-12 maanden zul je merken dat je je weer de oude voelt. Of beter: de 2.0 versie van jezelf. Want terug naar vroeger, dat kan niemand. Blijf aandacht houden voor je bekkenbodem. Oefen daar nog 3x per week bewust op, naast je dagelijkse beweging en je sport. Wat aangeraden wordt qua [gezond bewegen in Nederland vind je hier](#).

## 12 MAANDEN EN VERDER - Fase 8

Als je opnieuw zwanger zou willen worden, dan mag dat vanaf nu. Of bij een volgende bevalling weer een keizersnede nodig is, hangt van de reden van deze keizersnede af. Vaak is bij een volgende baby geen keizersnede nodig. Wel heb je altijd een medische indicatie om in het ziekenhuis te bevallen vanwege het litteken in de baarmoeder. Geef je buik blijvend wat "tender loving care" en blijf alert op eventuele klachten, bijvoorbeeld van je blaas of in een bepaalde periode van je cyclus. Vertrouw je het niet: raadpleeg je huisarts.



## INFORMATIEVE LINKS

- [Tips van Floor® en informatie rondom zwangerschap en herstel](#)
- [Informatie over Floor®-trainingen bij Medifit Oss](#)
- [Bekkenbodemcheck vragenlijst in te vullen 6 weken na de bevalling betreft herstel van de bekkenbodem](#)
- [Alles wat je wil weten over de bekkenbodem, de juiste informatie, tips & adviezen én oefeningen](#)
- [Trainingsschema interval voor mogelijke opbouw voor beginnende hardlopers](#)

Fysiotherapiepraktijken met bekkenfysiotherapie in Oss:

- [Topfysiotherapie](#)
- [Fysioplus Oss](#)

Succes met het herstel en liefs van Floor®-fysio's  
Laura en Paulien

