

Tips van Floor® voor lichamelijk herstel na verlies

Lieve mama,

Wat vreselijk dat jullie dit ondenkbare overkomen is. Het verliezen van een kindje is misschien wel het oneerlijkste en verdrietigste dat een mens kan meemaken. Het laatste waar je hoofd op dit moment dan ook naar staat, is waarschijnlijk het herstel van je eigen lichaam. Hoewel het aan de andere kant ook juist je lichaam kan zijn, dat je op bepaalde, soms onverwachte momenten keihard kan laten voelen dat zij door gaat met het proces waar ze zo hard aan bezig was.

Deze pagina bevat belangrijke tips voor je lichamelijk herstel, want 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. Wat je hieronder aan informatie daarover vindt is gebaseerd op betrouwbare bronnen en wetenschappelijk bewijs, maar bewust zo compact en zo praktisch mogelijk gemaakt. Voor uitgebreidere info en/of advies op maat hebben we links opgenomen naar diverse websites.

Het kan je misschien duizelen bij het zien van al deze tekst. Dat geeft niks. Mogelijk kan je kraamverzorgende ze eventueel doornemen voor je en kleine tips delen op momenten dat het te pas komt. Of misschien is je partner een keer in staat om te kijken. Leg jezelf in elk geval sowieso niks op, het is nooit te laat om dit op te pakken. In elke fase kun je instappen op jouw moment, maar weet dat we -vanuit onze expertise- aan je gedacht hebben en dat dit document altijd tot je beschikking staat.





Tips van Floor® voor lichamelijk herstel na verlies

Tips (algemeen) na bevalling	3
Tips voor dag 1 t/m 3 - fase 1	4
Tips voor dag 4 t/m 9 - fase 2.....	5
Tips voor dag 10 t/m 20 - fase 3	5
Tips voor week 3 t/m 6 - fase 4	6
Tips voor week 6 t/m 12 - fase 5	6
Tips voor maand 3 t/m 6 - fase 6	7
Tips voor maand 6 t/m 12 - fase 7.....	7
Informatieve links	8



Tips voor lichamelijk herstel na verlies:

TIPS ALGEMEEN NA BEVALLING

Algemeen

Voor een optimaal herstel raden we normaal gesproken aan de eerste 3 dagen op bed te blijven. Ook als je weinig lichamelijke last zou ervaren. Een bevalling (ook zonder hechtingen) kun je vergelijken met 'door je enkel' gaan. Natuurlijk zijn daar ook meerdere gradaties in, maar de fases van herstel zijn min of meer gelijk. Rust in het begin helpt je bij het latere herstel. Omdat er zoveel op je af komt nu en er ook zoveel geregeld moet worden, is dat misschien moeilijk, maar probeer als de omstandigheden het toelaten zoveel mogelijk rust te houden en loop zo min mogelijk trappen. Na deze eerste paar dagen kun je langzamerhand steeds ietsje meer gaan zitten/ staan/ lopen weer.

Bekkenbodem

De bekkenbodemspieren liggen onder in het lichaam. Ze ondersteunen je blaas, baarmoeder en darmen. De bekkenbodemspieren hebben openingen voor deze buikorganen: je plasbuis, vagina en anus. De bekkenbodem moet kunnen aanspannen (urine, windjes en ontlasting ophouden) en ontspannen (openingen slap laten worden, zoals bij plassen, ontlasten en gemeenschap). Het is belangrijk -voor nu en voor later- om je bekkenbodemspieren weer te leren voelen en beheersen. In de app 'Bekkenbodem' of op [bekkenbodemonline](#) lees je waarom het belangrijk is goed voor je bekkenbodem te zorgen en je vindt er nuttige adviezen en oefeningen. Het kan spannend zijn om voor het eerst weer naar het toilet te gaan. Bekijk speciaal daarvoor het tabje '[adviezen toiletgedrag](#)'.

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

Bekken

Het bekken zelf heeft, net als je buikspieren en je bekkenbodem, ook hard moeten werken tijdens je zwangerschap en bevalling. Als je bekken -het hele gebied tussen je onderrug en knieën valt daaronder- erg pijnlijk is na je bevalling, raadpleeg dan deze website van [Rost Therapy](#) of download de app 'RostMovesMamas' (betaalde app) voor handigheidjes als je straks weer meer gaat doen.

Buik

Het is normaal dat je buikspieren slap aanvoelen na je zwangerschap en bevalling. Als je buik erg slap aanvoelt is ondersteuning door stevig ondergoed, een buikband of een sluitlaken een goed idee. In [deze video](#) vertellen we je meer over je buikspieren en over diastase. Op www.diastase.info vind je ook betrouwbare informatie en expertgroepen die gespecialiseerd zijn in diastaseproblematiek.



Binnen in je buik is er ook van alles gaande. Je baarmoeder zelf krimpt vrij snel. Het is normaal dat je nog 4-6 weken bloedverlies hebt (óók na een keizersnede) uit het wondbed dat je placenta heeft achtergelaten. De eerste paar dagen kunnen daar ook (grote) stolsels bij zitten. Ook dat is normaal. Daarnaast hebben je ingewanden (maanden) tijd nodig om hun oude positie weer in te nemen en daar weer stevig ingebed te raken.

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 bekkenbodem. Effectief ademen is de start van buikspier- en bekkenbodentraining

TIPS VOOR DAG 1 T/M 3 - Fase 1

OEFFENING 1: CONNECTIE ADEMHALING - BUIK - BEKKENBODEM

Probeer eens te registreren wat er gebeurt bij jouw ademhaling.

Optimaal is dat je ribbenkast en buik een klein beetje uitzetten bij een INademing. En weer rustig terugzakken bij een UITademing. Je kunt dit goed voelen liggend op je rug met je handen op je buik of tegen je flanken bijvoorbeeld, maar ook liggend op je zij.

In [deze video](#) vind je extra uitleg

OEFFENING 2: LICHTE KRACHTOEFENINGEN

Je hebt gelezen dat we de eerste 3 dagen bedrust met toiletverlof adviseren. Maar gedoseerd bewegen is altijd goed, ook dan. 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. UITademen bij kracht zetten is extra mooi als dat lukt. Kijk voor voorbeelden [deze video](#).

SPECIFIEK NA EEN KEIZERSNEDE

Een keizersnede is een behoorlijke buikoperatie. Het is goed dat je je daarom houdt aan de instructies die je hebt gekregen bij je ontslag uit het ziekenhuis en dat je na 6 weken op nacontrole gaat bij de gynaecoloog. Nog beter zou het zijn als er standaard iets meer nazorg geboden wordt. Je kunt je Floor®-Fysio altijd contacteren voor aanvullend advies. Zo is er bijvoorbeeld voldoende bewijs dat littekenmassage (zoals in [dit filmpje van Lynn Schulte](#) is te zien) positief bijdraagt aan het korte en lange termijnherstel van je litteken en daarmee de functie van je 'core'.

Een zwangerschap, een litteken onderin je buik en misschien ook het gedeelte vaginale bevalling dat je voorafgaand aan je keizersnede hebt gehad, zorgen ervoor dat óók na een keizersnede je bekkenbodem en je ademhaling extra aandacht verdienen. De adviezen die je daarover leest in dit document kun je dus gewoon opvolgen. Met de krachtoefeningen wacht je tot je nacontrole bij 6 weken. Start vanaf dan ook weer met rustige buikspieroefeningen op je UITademing. Een gespecialiseerde fysio helpt je eventueel ook weer graag 1 op 1 op weg.



TIPS VOOR DAG 4 T/M 9 - Fase 2

Na dag 3 kun je meer gaan zitten, staan en lopen, net als in het voorbeeld van de enkelblessure. Hoe snel je kunt opbouwen is zeer situatie gebonden. Er wordt veel van je gevraagd, maar probeer toch signalen die jouw lijf je geeft, in de zin van bv buikpijn, rugpijn of last van je bekkenbodem, niet te negeren. De kraamverzorgster is er halverwege deze fase voor het laatst in principe. Dat betekent dat je 'automatisch' meer gaat doen. Dit is vaak al 'training' genoeg.

OEFENING 3: START BEKKENBODEM/ BUIKSPIERTRAINING

Als oefening 1 je makkelijk af gaat, start dan op dag 3 (later mag ook!) met op je UITademing 1-3 tellen licht actief aanspannen/ intrekken van je bekkenbodem en onderbuik. Houd daarbij ontspannen billen. Zorg voor ook weer een goede INademing/ ontspanning van circa 3 tellen na het intrekken. Dit bevordert de doorbloeding en 'connectie'. Herhaal 5x op je rug en op je beide zijkanten.

Hoe ging dat ook alweer die bekkenbodem aan- en ontspannen? Het kan even "zoeken" zijn die eerste keer dat je dit weer probeert. In [deze video](#) vind je extra uitleg.

OEFENING 4: UITBREIDEN BEKKENBODEM/ BUIKSPIERTRAINING

Als oefening 3 je makkelijk af gaat, maak dan het aanspannen/ intrekken krachtiger en voer het aantal herhalingen op. Je kunt ook proberen langer vast te houden. Let nog steeds op het ook weer goed loslaten na het aanspannen. Of de oefening ook in zit doen, naast in ruglig en zijlig. Focus nog steeds op uitademen bij het intrekken en op 'losse' billen daarbij.

Leer jezelf ook aan om je bekkenbodemspieren aan te spannen net vóór en tijdens druk verhogende momenten, zoals hoesten, niezen en tillen. Ontspan ook weer bewust na de activiteit.

OEFENING 5: UITBREIDEN LICHTE KRACHTOEFENINGEN

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 alles afhankelijk van wat goed voelt, zeker wanneer je nog te maken hebt met hechtingen.

TIPS VOOR DAG 10 T/M 20 - Fase 3

Pak alle hulp die je kunt krijgen en verwacht niet teveel van jezelf. Slaap waar mogelijk en probeer gezond te eten, tips voor gezond eten kan je [hier](#) vinden.

Het is normaal dat je moe, leeg, verdrietig, boos en bang bent. Ook schuldgevoelens zijn normaal. En dat je het soms niet meer ziet zitten. Rouwen is een 'werk'woord en kost tijd en moeite. Mocht je echter het gevoel hebben dat het je allemaal boven het hoofd groeit, raadpleeg dan zeker je huisarts voor extra hulp en/ of een doorverwijzing naar een deskundige, liefst gespecialiseerd in het verlies van baby's.



TIPS VOOR WEEK 3 T/M 6 - Fase 4

Vanaf een week of 3 na je bevalling kan het weefsel weer meer trekkracht verdragen, maar is het nog lang niet op volledige sterkte. Ga dus zeker aan de slag met het weer opbouwen van je conditie door bijvoorbeeld te wandelen of een stukje te fietsen (mits geen pijn in een eventueel littekengebied). Overdrijf nog niet met lang staan, lopen tillen etc. en luister naar (pijn)klachten tijdens of na je activiteiten.

OEFENING 6: UITBREIDEN BEKKENBODEM/ BUIKSPIERTRAINING

Voor als oefening 4 je makkelijk af gaat. Probeer dan of je kun 'spelen' binnen het aanspannen. Focus eens op wat meer voorkant (plasbuis / vagina). Of op wat meer achterkant (anus). En probeer in etappes aan te spannen en ook weer los te laten. Extra tips hiervoor vind je in de 'Bekkenbodemonline' of op [bekkenbodemonline](#). Focus nog steeds op uitademen bij het intrekken en op 'losse' billen daarbij.

OEFENING 7: UITBREIDEN LICHTE KRACHTOEFENINGEN

Als je fysiek 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 een tafel of het 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 bekkenbodemonline '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.

TIPS VOOR WEEK 6 T/M 12 - Fase 5

Na 6 weken is er de nacontrole bij de gynaecoloog. Gebruik deze gelegenheid volop om al je vragen te stellen die je nog hebt, maar ook om je bekkenbodemonline en buikspieren (diastase) nogmaals te laten checken.

Plassen en ontlasten zouden 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 gestopt en is je baarmoeder weer volledig geslonken. Je zou vanaf dit moment medisch gezien weer gemeenschap kunnen hebben, maar doe dit alleen wanneer het voor beide weer goed voelt en dit geen pijn doet.



Terugkeren naar je oude trainingsgroep voor de Floor® Hersteltrainingen raden we je vanuit emotioneel oogpunt af. Jouw Floor®-Fysio kan je uiteraard wel ten alle tijden helpen met oefening en training op maat als je dat wilt. Als je zelf weer iets zou willen oppakken, doe dat dan ook in overleg met haar. Schokbelasting als hardlopen mag in elk geval nog niet.

TIPS VOOR MAAND 3 T/M 6 - Fase 6

Je basisconditie is nu over het algemeen wel weer aardig. Laat het tempo waarin jij jouw werk en andere activiteiten weer oppakt echter door niets of niemand anders bepalen dan door jouzelf. Door jouw rouwproces, maar ook door het herstel van jouw lichaam, want ook dat is nog in volle gang.

De trekkracht van het bindweefsel in het bekken en bekkenbodemregio kan nog wel tot een jaar na de bevalling verminderd zijn. Het herstel van de buikwand duurt bij een diepe 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. Denk je aan opnieuw zwanger worden? Raadpleeg dan de gynaecoloog voor advies, afgestemd op jouw persoonlijke verhaal.

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)

TIPS VOOR MAAND 6 T/M 12 - Fase 7

Volledig onzwangeren kost het lichaam veelal 9-12 maanden. 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](#).

Soms hebben vrouwen het gevoel alsof ze de enige zijn die dit meemaken. Bij behoefte aan lotgenotencontact, zou je bijvoorbeeld eens kunnen kijken op [deze site](#). Praten is sowieso altijd goed. Voor nu en voor de toekomst.

Als je weer aan lezen toe bent, kunnen boeken over rouw ook heel behulpzaam zijn. Het is een feit dat mannen en vrouwen op verschillende manieren rouwen. Probeer dit te accepteren van elkaar. Rouw komt in golven. Laat ze maar komen. En verdriet en ook weer blijdschap kunnen en mogen naast elkaar bestaan. Het is als een bootje met 1 roeispaan voor de verliesgerichte kant en 1 voor de herstelgerichte kant. Het is de kunst om beide in evenwicht te houden. In een rechte lijn zal het nooit gaan, maar uiteindelijk kom je absoluut steeds een stukje verder.

Sterkte ♥



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

