

# Groepssessies

Vanaf vijf à zes weken na de bevalling (zes weken na een keizersnede) kunt u zich aansluiten bij onze groepssessies. Onze groepssessies vinden plaats in de zaal orthopedie op de vierde verdieping route 251, elke maandag van 19 tot 20 uur.

## Inhoud van deze lessen:

Krachttraining, uithouding en algemene conditie met de nadruk op de:

- bekkenbodemspieren
- buikspieren (rechte, schuine en dwarse)
- rugspieren
- bilspieren
- core stability
- stretching
- bekkencontrole
- ...

Bij eventuele problemen zoals:

- bekkeninstabiliteit
- incontinentie
- bekkenbodeminsufficiëntie
- rugklachten

verwijzen we u verder door voor een individuele behandeling. Daarvoor kunt u terecht op tel. +32 3 443 38 65.

## Wenst u meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie:  
tel. + 32 3 443 38 30.

12639414 - © GZA - oktober 2018

# Wat u moet weten over postnatale oefeningen

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

**Sint-Augustinus**  
GZA . Ziekenhuizen



## U bent bevallen

Mevrouw

*De intense beleving van de geboorte is achter de rug. Uw lichaam is nu aan herstel toe en onze kinesisten willen u hierbij graag helpen.*

*Wat de oefeningen betreft, splitsen we de postnatale periode op in een vroege (de eerste vijf weken) en een latere fase.*

*Tijdens uw verblijf op de materniteit, leren onze kinesisten u oefeningen aan die u thuis kunt voortzetten. Na vijf à zes weken kunt u ook deelnemen aan de groepsessies.*

Wij helpen u graag bij het opbouwen van uw conditie. Tijdens de eerste vijf weken na de bevalling leren we u oefeningen aan die gericht zijn op het verbeteren van de tonus (spanning) van de buikwand, de bekkengordel en de bekkenbodem. Deze drie spiergroepen stabiliseren het bekken. We geven ook tips voor een correcte lichaamshouding, functionele oefeningen, toe te passen in uw dagelijkse leven.

Het is belangrijk dat u de aangeleerde oefeningen correct uitvoert. Een juiste ademhalingstechniek helpt om zo weinig mogelijk druk in de buikholte te creëren. Een verkeerde ademhaling kan juist problemen veroorzaken.

Bij het niet of foutief voortzetten van de postnatale behandeling kunnen de volgende problemen optreden:

- urineverlies
- onwillekeurig windjes laten
- stoelgangverlies
- verzakkingen van baarmoeder en/of blaas
- rugklachten

Na het ontslag op de materniteit zet u de oefeningen thuis voort en maakt u ze zelf geleidelijk aan zwaarder. Elke week drijft u het aantal oefeningen met 5x op: van 10x, naar 15x, naar 20x. Ook de duurtijd om een contractie van de buikwand en bekkenbodem aan te houden, drijft u op: bijvoorbeeld 5 seconden de buik en bekkenbodem goed intrekken, daarna 10 seconden, daarna 15 seconden.

## Na vijf à zes weken

Na vijf weken oefenen we verder met dezelfde spiergroepen, uitgebreid tot een globale aanpak van heel het lichaam.

In dit stadium richten we ons meer op krachttraining, uithouding en algemene conditie. Daarmee willen we een hele reeks problemen voorkomen die kunnen voortvloeien uit de zwangerschap en de bevalling.

De bekkenbodemspieren werden zwaar op de proef gesteld. Ze werden uitermate gerekt. Het is in uw belang om extra aandacht aan deze spiergroep te besteden want:

- ze ondersteunen de buikorganen (nl. baarmoeder en blaas). Een stevige bekkenbodem voorkomt verzakkingen;
- ze verzekeren de continentie van urine en stoelgang;
- ze optimaliseren de seksuele betrekkingen.

We pakken ook de buik- en rugspieren stevig aan. Door deze rompspieren te verstevigen, krijgt u een stevig spierkorset en voorkomt u rugproblemen.