

MOTORISCHE REVALIDATIE

POSTNATALE

na keizersnede - oefeningen voor thuis



1^{ste} dag

ruglig

1. oefeningen om de bloedcirculatie in de OL te stimuleren.
2. ademhalingsoefeningen en eventueel tapottage.
3. benen gebogen: inademen, uitademen, buik- en bilspiieren opspannen (= bekkenkanteling).

2^{de} dag

ruglig, benen gebogen

1. beencirculatieoefeningen.
2. bekkenbodemspieroefeningen.
3. bekkenkanteling.
4. bekken kantelen + bekken heffen (= bridging), bilspiieren goed opspannen.
5. inademen, bekken kantelen en bij uitademen hoofd (en schouders) heffen.

3^{de} dag

ruglig, benen gebogen

1. idem oefeningen 2de dag.
2. bekkenkanteling met gestrekte benen.
3. 1 been in de lucht strekken, wisselen.
4. 2 knieën samen ontspannen naar links en naar rechts draaien.

stand, tegen de muur

1. bekkenkanteling, schouders ontspannen naar achter.

zijlig

1. buikspieren intrekken (rits)

4^{de} dag

ruglig, benen gebogen

1. idem oefeningen 2de en 3de dag.
2. 1 been in de lucht strekken en gestrekt laten zakken tot op de matras, bekkenkanteling behouden, wisselen.
3. 1 been op de buik buigen, ontspannen, idem andere been.

stand, tegen de muur

1. bekkenkanteling.

5^{de} dag

ruglig, benen gebogen

1. bekkenkantelen, hoofd en schouders naar links en naar rechts heffen.
2. bekkenkantelen, benen proberen te strekken tegen weerstand kinesist.
3. bekkenkantelen, 2 knieën samen naar links duwen tegen weerstand kinesist, idem naar rechts.

zit,

1. borstspierversterkende oefeningen.
2. 2 handen rusten op de knieën, romp naar links en naar rechts draaien.

stand, tegen de muur

1. bekkenkanteling.
-

6^{de} dag

ruglig, benen gebogen

1. idem oefeningen 4de dag.
2. met 1 been fietsen in de lucht, wisselen.

zijlig,

1. bekkenkanteling en bekkenbodem opspannen.
2. bekkenkanteling, benen uitstrekken tegen weerstand kinesist.

zit,

1. span buikspieren op en buig opzij naar links en rechts. hand uitstrekken naar grond.

kruiphouding,

1. inademen, uitademen en buikspieren aanspannen.
-

7^{de} dag

ruglig, benen gebogen

1. idem oefeningen 4de dag.
2. 1 been in de lucht strekken, gestrekt laten zakken en ondertussen voet plooiën en strekken, bekkenkanteling behouden.

zijlig,

1. 1 been gestrekt heffen, wisselen.

kruiphouding,

1. inademen, uitademen en buikspieren aanspannen.
-

8^{ste} dag

ruglig, benen gebogen

1. idem oefeningen 6de en 7de dag.
2. 1 been buigen op de buik, 2de been bijbrengen.
3. bridging + 1 been uitstrekken, bilspieren goed spannen.

kruiphouding,

1. 1 been buigen, ontspannen en wisselen.
2. met zitvlak op de hielen komen en even voorovergebogen blijven zitten.

stand,

1. bekken kantelen.
-