

Oefeningen en adviezen voor kraamvrouwen na een sectio caesarea (keizersnede)

In deze folder vindt u oefeningen en adviezen die bijdragen aan uw herstel na een keizersnede. Het herstel na een keizersnede duurt vaak langer, omdat u zowel moet herstellen van een bevalling als van een operatie. Daarom is het van belang dat zowel de kraamvrouw als de omgeving weet wat wel en wat niet mag. De nadruk van onderstaande oefeningen ligt vooral op de ontspanning en bevordering van de circulatie. De oefeningen mogen alleen binnen de pijngrens uitgevoerd worden. Met kracht- en stabiliteitsoefeningen mag u pas na 6 weken starten.

Oefeningen

Vanaf de eerste dag is het raadzaam met uw ademhalingsoefeningen te beginnen.

- Adem goed door naar de buik en zucht elk uur een paar keer door.
- Bij hoesten en niezen de knieën buigen en de buik ondersteunen met de handen (eventueel een klein kussentje tegen de buik drukken).

Dag 1

- Ademhalingsoefeningen.
- Voeten op en neer bewegen, rondjes draaien met de voeten.
- Een voor een de knieën optrekken (voet blijft op het bed gesteund).

Dag 2

- Herhaal de oefeningen van dag 1.
- Span in ruglig de bilspieren aan.
- Zet de knieën gebogen op het bed en kantel het bekken achterover.
- Buig de knieën en beweeg beide knieën iets naar links en naar rechts.

Dag 3

- Herhaal de oefeningen van dag 2.
- In ruglig het bekken achteroverkantelen (benen zijn gebogen) en dan de billen iets optillen.
- In zit rondjes draaien met de schouders.
- In zit de handen gekruist op de schouders leggen en het bovenlichaam iets naar links en naar rechts draaien.

Dag 4

- Herhaal de oefeningen van dag 3.
- In zit de armen uitstrekken naar boven.
- In zit de schouderbladen naar achteren en naar elkaar toe trekken.

Dag 5

- Herhaal voorgaande oefeningen.
- In ruglig de benen gebogen op het bed zetten (onderbuik lichtjes voorspannen), daarna een been richting de borst bewegen en weer ontspannen.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden
(Medisch Centrum de Mulderij)
De Mulderij 2
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermc.nl

Oefeningen voor de bekkenbodem

Doel: spiergevoel en circulatie bevorderen. Na 6 weken kunt u weer kracht trainen.

- Op de rug liggen en de knieën optrekken. Tijdens het uitademen rustig de bekkenbodemspieren aanspannen (doen alsof u uw plas inhoudt). Probeer ook eens de bekkenbodem 3 tellen aangespannen te houden. Als u problemen heeft met plassen, last heeft van urineverlies of een slecht gevoel heeft in de bekkenbodem dan kan de bekkenfysiotherapeut u extra oefeningen geven.

Algemene leefadviezen voor de eerste 6 weken

Oefeningen en activiteiten

- Adem goed door tijdens activiteiten en oefeningen, zodat u de buikdruk laag houdt en minder snel duizelig wordt.
- Probeer via de zij in en uit bed te komen, waarbij de rug recht blijft.
- Alle genoemde oefeningen kunt u de eerste 6 weken een paar keer per dag doen, maar herhaal ze niet meer dan 10 keer.
- Niet te lang stilstaan (is te belastend voor de buikspieren/wond). Lopen is beter.
- De eerste 2 weken rustig aan doen en hierna rustig opbouwen, dit geldt ook voor activiteiten als fietsen en wandelen. Stop als u moe wordt.
- Wandelen en fietsen zijn goede activiteiten om uw conditie op te bouwen.
- Til de eerste 6 weken niet te zwaar (niet meer dan 5 kilo) en draag alles dicht bij het lichaam.

Herstel buik/wond

- De eerste 6 weken of zolang u bloedverlies heeft niet baden, zwemmen of in de sauna in verband met het risico op infectie. Douchen mag wel.
- Het is normaal dat u nog wat (oud) bloedverlies kunt houden de eerste weken.
- Na een buikoperatie is uw buik de eerste weken nog wat opgezet: dit gaat langzaam over.
- Voor de verzorging en het soepel houden van het litteken (als de wond helemaal gesloten is), kunt u gebruik maken van vitamine E- of calendulacrème van VSM.

Algemeen

- Geef uzelf de tijd om te herstellen en luister goed naar de signalen van het lichaam.
- Na 6 weken is het goed om postnatale gymnastiek volgen.
- Neem overdag regelmatig rust!
- 6 weken na de operatie volgt een polikliniekafspraak bij de gynaecologieverpleegkundige. U heeft dan de mogelijkheid vragen te stellen.
- Heeft u vragen aan de fysiotherapeut, dan kunt u de afdeling Fysiotherapie bellen via telefoonnummer 033 - 850 50 50.

febr_2016