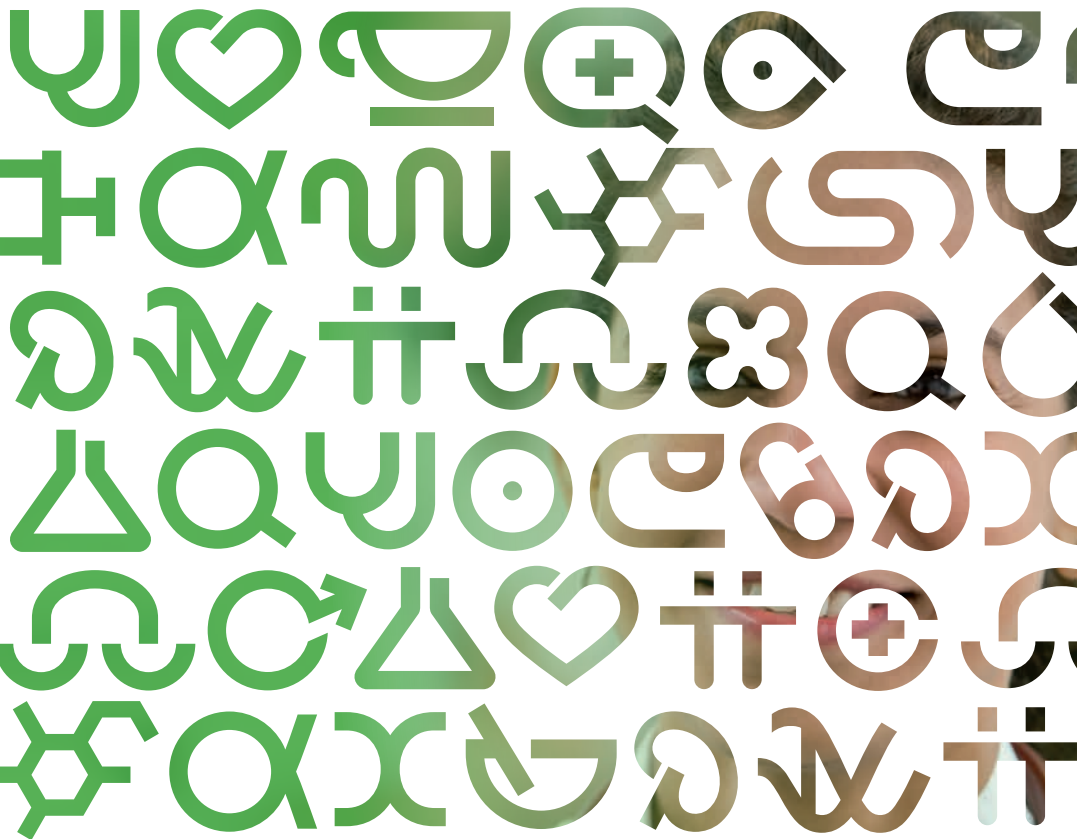


REVALIDATIE

# Fysiotherapie na een keizersnede

BEHANDELING



# Fysiotherapie na een keizersnede

Een keizersnede betekent dat u een bevalling én een buikoperatie hebt ondergaan. Ondanks de drukke en bijzondere periode die dan aanbreekt, is het verstandig om op uw lichaam te letten. In deze folder geven wij u adviezen en oefeningen.

## Adviezen voor na een keizersnede

Houd de eerste dagen het ritme van het ziekenhuis aan: rust veel en bouw geleidelijk uw dagelijkse activiteiten op. U kunt beter een paar keer kort op zijn dan één keer lang. Vraag anderen om uw baby bij u neer te leggen als u daar behoefte aan hebt.

Luister naar uw lichaam. Vermoeidheid en pijn zijn signalen dat u het rustig(er) aan moet doen.

Tijdens hoesten, niezen, persen en lachen is het belangrijk dat u uw buikwond steun geeft met uw handen. Gebruik hierbij eventueel een kussentje of een handdoek die u op de wond legt. Dat verdeelt de druk. Als u daarbij uw knieën optrekt, haalt u de spanning van de wond.

### In en uit bed komen

Zoek de minst pijnlijke manier om uit bed te komen. U kunt bijvoorbeeld op uw zij gaan liggen, uw onderbenen uit bed steken en zich met uw armen opdrukken. Ook kunt u de rugsteun omhoog laten komen, naar de rand van het bed schuiven en vervolgens uw benen uit bed laten glijden.

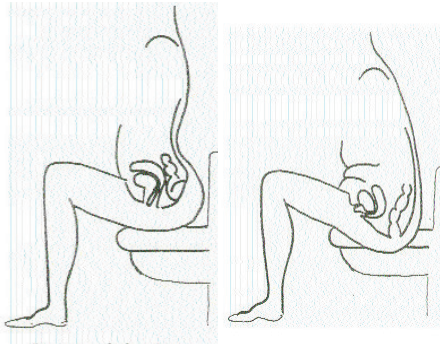
Bij het opstaan kunt u zich met uw handen op uw bovenbenen afzetten. Om terug in bed te komen, gaat u op uw zij liggen en tilt u uw benen in bed, zonodig met hulp van uw handen. Als u van houding verandert en als u beweegt, is het goed om uw buik- en bekkenbodemspieren licht aan te spannen.

### Uw houding

Als u loopt en staat, is het goed om uw rug lang te maken, alsof u met een boek op uw hoofd loopt. Let er op tijdens dagelijkse bezigheden, zoals het baden van de baby, dat u uw rug recht houdt en eventueel uw knieën iets buigt.

Tijdens tillen: houd uw rug recht, buig uw knieën en span uw bekkenbodemspieren een beetje aan. Gebruik, indien mogelijk, een steuntje.

Toilethouding: ga tijdens het plassen op het toilet zitten met een rechte rug; tijdens ontlasten met een bolle rug. Neem de tijd en ontspan de bekkenbodemspieren.



*plashouding*

*houding voor  
ontlasting*

De eerste zes weken kunt u beter geen zwaar huishoudelijk werk of zwaar tilwerk doen. Ook sporten raden wij af. Vermoeidheid en pijn kunnen leiden tot concentratieverlies; u kunt daarom beter de eerste weken na de keizersnede niet autorijden. De meeste vrouwen rijden vanaf drie tot zes weken na de keizersnede weer zelf auto. Wij raden u aan om na zes weken 'gymnastiek voor na de bevalling' of 'yoga na de bevalling' te volgen.

## Oefeningen voor na een keizersnede

Met onderstaande oefeningen mag u direct beginnen. De eerste dagen zijn vooral de oefeningen voor de ademhaling en de bloedsomloop belangrijk; doe deze kort (vijf minuten) en vaak (ongeveer zes keer per dag). De bekkenbodem- en buikspieroefeningen mag u eenmaal per dag in een serie van vijf oefenen.

### De ademhaling

Leg uw handen onder uw navel en adem rustig door uw neus in richting de buik (richting uw handen). Adem ontspannen weer uit. Bij het inademen zet de buik uit, bij het uitademen daalt de buik weer. Als er slijm in uw longen zit, kunt u hoesten om dit kwijt te raken. Het is echter beter om te 'huffen' (kort en krachtig uitademen met een open mond), omdat dit minder belastend is voor de wond en minder pijn doet.

### De bloedsomloop

Om de bloedsomloop te stimuleren en daarbij trombose (bloedstolsels in uw bloedvaten) te helpen voorkomen, kunt u in het kraambed de volgende oefeningen doen:

- Beweeg uw voeten op en neer en draai rondjes;
- Duw afwisselend de linker- en rechterknie tegen het bed en houd dit enkele tellen vast

### Bekkenbodemoefeningen

De bekkenbodemspieren vormen de onderkant van het bekken. Tijdens de zwangerschap zijn deze spieren meer belast geweest. Onderstaande oefeningen kunt u in

elke houding doen, maar zijn het beste aan te leren op uw rug met opgetrokken knieën en uw benen iets uit elkaar.

- Bekkenbodem licht intrekken, één seconde vasthouden en weer ontspannen.
- Liftoefening: de bekkenbodem in fasen aanspannen (steeds een verdieping hoger optrekken), en in fasen ontspannen.
- Na het plassen de bekkenbodem vijf keer intrekken en weer loslaten (geen stippeltjes plassen: dat vergroot de kans op een urineweginfectie).

U kunt de bekkenbodem aanspannen bij iedere verandering van houding, zoals gaan zitten, staan en lopen en tijdens buikspieroefeningen.

## Buikspieroefeningen

Uw buikspieren zijn de eerste zes weken minder belastbaar door de keizersnede. Onderstaande oefeningen zijn bedoeld om u weer gevoel en controle over uw buikspieren te geven. Oefeningen waar u gelijk mee kunt beginnen, zijn:

- Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten op het bed.  
Leg een hand boven uw schaambeentjes, de andere hand erboven tegenaan. Trek de buik onder uw onderste hand in. Dit is een oefening voor uw dwarse buikspier.
- Kantel uw bekken door uw rug in het bed te duwen (rug bol) en maak de rug daarna hol.
- Draai beide benen samen afwisselend een beetje naar links en naar rechts. Als u hierbij uw navel een beetje intrekt, dan voelt u uw buikspieren meer aanspannen.

Na zes weken mag u zware buikspieroefeningen doen, zoals 'sit-ups'. De wond is dan goed belastbaar. Bouw deze oefeningen rustig op.

## Meer informatie

Hebt u nog vragen? Belt u dan naar de afdeling Revalidatie. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 08.30-16.30 uur bereikbaar. U kunt vragen naar één van de aanwezige bekkentherapeuten.

Tijdens uw opname kunt u uw vragen stellen aan de verpleegkundige. Zonodig schakelt hij of zij de aanwezige bekkentherapeut in.

Wij wensen u een voorspoedig herstel!



**St. Antonius Ziekenhuis**

T 088 - 320 30 00

E [patienteninformatie@antoniusziekenhuis.nl](mailto:patienteninformatie@antoniusziekenhuis.nl)

[www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

**Notities:**

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

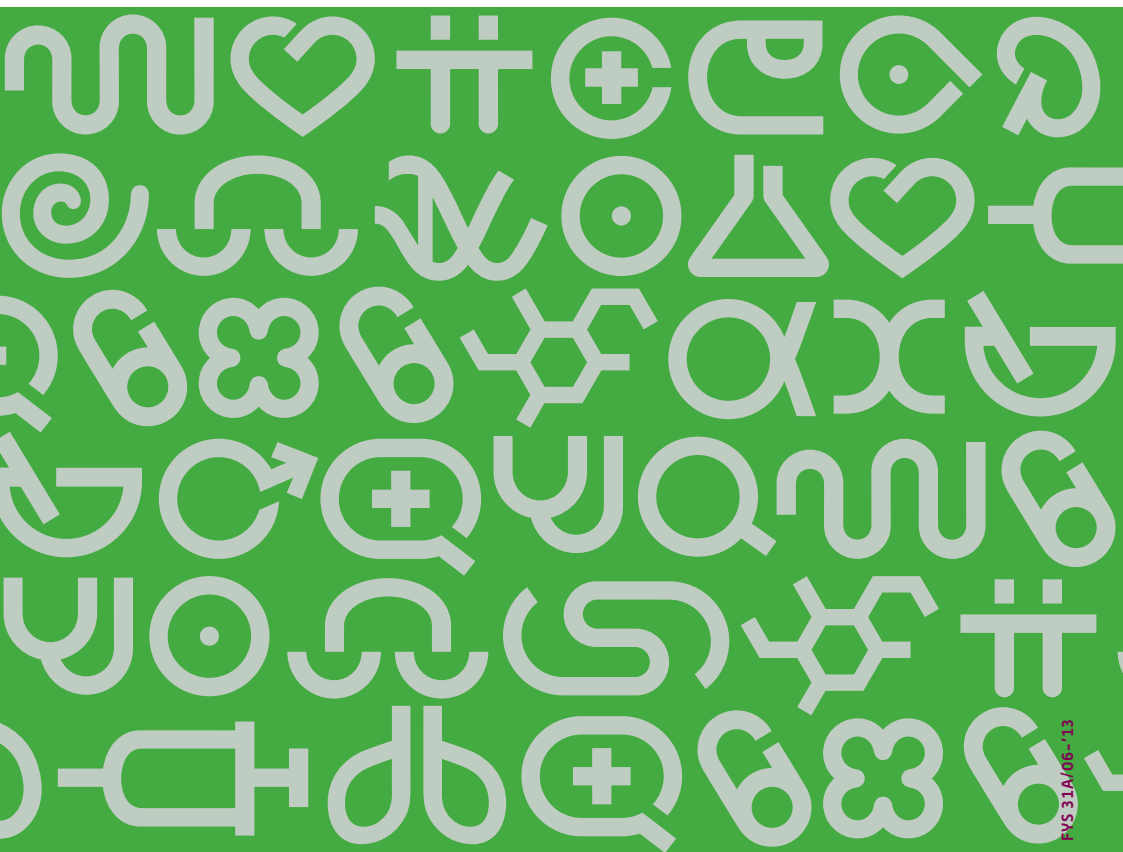
-----

-----

## Meer weten?

Ga naar [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

Dit is een uitgave  
van St. Antonius Ziekenhuis



FYS 31A/06-13

ZIEKENHUIS  
RESEARCH & DEVELOPMENT  
ACADEMIE

ST ANTONIUS

