een santeon ziekenhuis

Fysiotherapie en leefregels na een keizersnede

Een keizersnede betekent dat je een bevalling én een buikoperatie hebt ondergaan. Ondanks de drukke en bijzondere periode die dan aanbreekt, is het verstandig om op je lichaam te letten.

Adviezen voor na een keizersnede

Houd de eerste dagen het ritme van het ziekenhuis aan: rust veel en bouw geleidelijk je dagelijkse activiteiten op. Je kunt beter een paar keer kort op zijn dan één keer lang.

Vraag anderen om je baby bij je neer te leggen als jij daar behoefte aan hebt. De pijn is leidend bij het opbouwen van mobiliseren, luister goed naar je eigen lichaam. Vermoeidheid en pijn zijn signalen dat je het rustig(er) aan moet doen.

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

In en uit bed komen

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

Bij het opstaan kun je je met je handen op je bovenbenen afzetten. Om terug in bed te komen, ga je op je zij liggen en til je je benen in bed, zonodig met hulp van je handen. Als je van houding verandert en als je beweegt, is het goed om je buik- en bekkenbodemspieren licht aan te spannen.

Je houding

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

- **Tijdens tillen**: houd je rug recht, buig je knieën en span je 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.

De eerste zes weken kun je beter geen zwaar huishoudelijk werk of zwaar tilwerk doen. Ook sporten raden wij af. Vermoeidheid en pijn kunnen leiden tot concentratieverlies; je 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 je aan om na zes weken ‘yoga na de bevalling’ of ‘gymnastiek voor na de bevalling’ te volgen.

Oefeningen voor na een keizersnede

Met onderstaande oefeningen mag je 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 je eenmaal per dag in een serie van vijf oefenen.

Ademhaling

Leg je handen onder je navel en adem rustig door je neus in richting de buik (richting je handen). Adem ontspannen weer uit. Bij het inademen zet de buik uit, bij het uitademen daalt de buik weer. Als er slijm in je longen zit, kun je 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.

Bloedsomloop

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

- Beweeg je 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 kun je in elke houding doen, maar zijn het beste aan te leren op je rug met opgetrokken knieën en je 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 druppeltjes plassen; dat vergroot de kans op een urineweginfectie).

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

Buikspieroefeningen

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

- Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en voeten op het bed. Leg een hand boven je schaambeen, de andere hand erboven tegenaan. Trek de buik onder je onderste hand in. Dit is een oefening voor je dwarse buikspier.
- Kantel je bekken door je 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 je hierbij je navel een beetje intrekt, dan voelt je je buikspieren meer aanspannen.

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

Expertise en ervaring

Expertise & ervaring St. Antonius Geboortezorg

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je baby en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken zorgverleners als gynaecologen, kinderartsen, verloskundigen en verpleegkundigen zeer nauw samen. Samen zorgen we voor de beste start van het leven.
We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en respect en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

Meer informatie

Heb je nog vragen? Tijdens je opname kun je je vragen stellen aan de verpleegkundige. Als het nodig is vragen we advies aan of schakelen we een bekkentherapeut in. Blijf je thuis klachten houden, schakel dan vooral hulp in via je huisarts.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)

Contact Geboortezorg **T 088 320 64 00**