

Terug in vorm! Kraambed oefeningen

Als je bevallen bent, heb je net een flinke inspanning achter de rug. Wanneer je hier van bent bijgekomen, is het goed om snel oefeningen te doen ter bevordering van de bloedcirculatie, het herstel van de bekkenbodem en de conditie. De oefeningen lijken eenvoudig, maar laat je niet verleiden tot snellere en zwaardere oefeningen uit bijvoorbeeld tijdschriften. Deze zijn soms te zwaar en kunnen makkelijk tot klachten lijden.

Let op de regels:

- Je mag geen pijn hebben of krijgen; luister naar je lichaam.
- Oefeningen in eigen tempo, overdrijf of forceer niet.
- Goed blijven doorademen.
- Eerst de bekkenbodem, de rest komt later.
- Eerste 1½ - 2 maanden niet te zwaar tillen of op de hurken zitten.
- Eerst bijkomen van de bevalling, daarna veel aandacht besteden aan de conditie door te wandelen en de dagelijkse bezigheden weer op te pakken.'

Zitten

Voeten plat op de grond en knieën in 90 graden gebogen. Goede steun in de rug zodat de onderrug lichtjes hol is. Borstbeen optillen en kruin de lucht in.

Staan

Beide voeten en knieën los. Schouders laag en breed houden. Bekkenbodem en dwarse buikspieren spannen. Onderrug licht hol. Borstbeen optillen en kruin de lucht in.

Lopen

Gewicht op de voorste voet, borstbeen optillen en kruin de lucht in.

Bukken en tillen

Voeten iets uit elkaar, bekkenbodem en dwarse buikspieren aanspannen. Met rechte rug naar voren en door de knieën zakken (niet op de hurken zitten). Voelt de bekkenbodem zwaar, dan heb je te veel gedaan/getild.

Let op dat je overal recht voor staat en dat de voeten recht vooruit wijzen.

Zijwaarts bewegen

Zorg dat je overal recht voor staat of voor zit.

Lichte oefeningen om direct mee te beginnen

Liggend op de rug met de knieën gebogen:

- Bekkenbodem spannen en ontspannen; eerst de achterkant, daarna de voorkant er bij
- Dwarse buikspieren spannen en loslaten
- Rondjes draaien van het enkelgewricht evenals strekken en buigen van het enkelgewricht
- Wiegen van de knieën
- Bekkenkanteling
- Kwispelen

Wat zwaardere liggende oefeningen

Liggend op de rug met gebogen knieën:

- In delen aanspannen van de bekkenbodem
- Een been strekken en buigen; afwisseling van been
- Voorvoet naar je toe trekken, rek in de kuit
- In delen aanspannen van de bekkenbodem en dwarse buikspieren, voet iets optillen


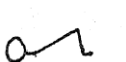

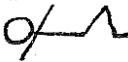


Zittende oefeningen

Zittend met voeten plat op de grond en rug recht:

- Rondje draaien schouders
- Kin intrekken, rek in de nek, 3x10 tellen
- Oor naar schouder, rek op de schouder, 3x10 tellen
- Over de schouder kijken, rek in de nek, 3x10 tellen
- Armen voorwaarts omhoog voorbij de oren, terug tot voor de oren, zijwaarts geheel terug
- Handen op de schouders, rondje ellebogen
- Appels plukken boven het hoofd

Zes zware oefeningen

Deze oefeningen kun je doen na de nacontrole (+/- 6 weken). Je mag voelen dat je vermoeid raakt, maar de spieren moeten binnen 30 tellen na de inspanning weer hersteld zijn. Zo kun je bijvoorbeeld series maken van 3x10.

1. Bekkenbodem spieren aanspannen (trek vagina en anus in), dwarse buikspieren aanspannen (trek gedeelte onder navel in) en duw de onderrug in de mat. 
2. Bekkenbodem spieren aanspannen (trek vagina en anus in), dwarse buikspieren aanspannen (trek gedeelte onder navel in). Lift je bekken wervel voor wervel en laat hem met beleid ook weer wervel voor wervel zakken. 
3. Onderrug licht hol, fietsen met 2 benen in de lucht. 3x30 tellen. 
4. Knieën opzij laten zakken, vanuit de buik terugkomen naar het midden. 3 x 5-10 keer. 
5. Zijligging, knieën gebogen, ene knie van de andere. Voeten op elkaar laten liggen. Op de heup blijven liggen! 
6. Rugligging met gebogen knieën, stabiliseren bekken (bekken-bodem en dwarse buikspieren aanspannen), met de hand diagonale knie aan de buitenkant aantikken. 



(073) 631 23 42
kraamzorg@aronszorg.nl
www.aronszorg.nl

ARONS
ZORG.