

HERSTEL NA JE BEVALLING



Lepelstraat 25b
Sint Anthonis



0619196008

Plan jouw GRATIS proefles op www.gymtunnis.nl

Het herstel van je bekkenbodem na de bevalling



Tijdens je zwangerschap krijgt je bekkenbodem flink wat te verduren. Door hormonale veranderingen wordt het bindweefsel en de ligamenten in je bekken soepeler, zodat er ruimte ontstaat voor je groeiende baby. Tegelijkertijd neemt de druk op je bekkenbodem toe door het gewicht van je baby, het vruchtwater en de placenta.

Bij een vaginale bevalling wordt je bekkenbodem enorm opgerekt – in sommige gevallen zelfs tot wel 254%! Dit kun je vergelijken met een sportblessure: het heeft tijd en aandacht nodig om goed te herstellen. Ook als je bent bevallen via een keizersnede is bekkenbodemherstel belangrijk. Je bekkenbodem heeft namelijk tijdens de zwangerschap nog steeds veel druk te verduren gehad. Heb je misschien geperst voordat er tot een keizersnede werd besloten? Ook dat kan invloed hebben op je herstel.

In deze tekst ontdek je hoe je je bekkenbodem na de bevalling kunt ondersteunen en stap voor stap weer sterker kunt maken. Met eenvoudige adviezen die je meteen kunt toepassen! Plan voor nu alvast met of zonder klachten een afspraak in bij een geregistreerde bekkenfysio voor 6 weken na de bevalling.

Wat doet je bekkenbodem eigenlijk?

Je bekkenbodem is een belangrijke spiergroep die veel meer doet dan je misschien denkt. Natuurlijk helpt het bij het ophouden van urine en ontlasting, maar dat is slechts een deel van de functie. Je bekkenbodem:

- Reguleert en behoudt de druk in je buik.
- Geeft ondersteuning aan je bekkenorganen, zoals je baarmoeder en blaas.
- Biedt stabiliteit aan je wervelkolom en bekken.
- Helpt bij een goede lichaamshouding.
- Speelt een rol in je ademhaling.

Zowel je zwangerschap als bevalling kunnen deze functies verstoren. Daarom is het belangrijk om gericht te werken aan herstel. Een plan met rust, oefeningen en geleidelijke opbouw helpt je bekkenbodem weer in balans te brengen.



Herstelplan: stap voor stap

Week 0-2: Rust

De eerste weken na de bevalling staan in het teken van rust. Zie dit als een herstelperiode waarin je je lichaam, en met name je bekkenbodem, de tijd geeft om te herstellen van de "blessure" die de bevalling heeft veroorzaakt. Rust vermindert zwelling en helpt je spieren hun natuurlijke balans terug te vinden.

Wat kun je doen in deze periode?

- Neem zoveel mogelijk rust: Lig of zit in een comfortabele houding en loop korte stukjes door het huis om je spieren actief te houden. Bij zitten is er altijd meer druk op de bekkenbodem. Probeer iedere 2 uur even 10 minuten horizontaal te liggen. Dit geldt ook na een keizersnede.
- Til zo min mogelijk: Probeer niets zwaarder te tillen dan je baby. Adem uit bij inspanning: Zoals bij opstaan of het optillen van je kindje, om de druk op je bekkenbodem te verminderen.
- Vermijd persen op het toilet: Neem de tijd en ontspan. Heb je littekenweefsel? Gebruik een peri-bottle tijdens toiletbezoeken om een brandend gevoel te verzachten.
- Start met ademhalingsoefeningen vanaf dag 4: Deze oefeningen helpen je bekkenbodem te ontspannen en activeren op een natuurlijke manier.



Ademhalingsoefeningen:

Je bekkenbodem ontspant tijdens een diepe inademing en spant aan bij een uitademing. Door dit bewust te oefenen, ondersteun je het herstel en werk je aan de samenwerking tussen je bekkenbodem, buikspieren en middenrif. Probeer dagelijks 5-10 rustige ademhalingen, liggend op je zij of rug.

Week 3-6: Langzaam actiever worden

In deze periode merk je waarschijnlijk dat je meer controle krijgt over je bekkenbodem en je spieren sterker aanvoelen. Toch is je lichaam nog herstellende: je baarmoeder is aan het slinken, en de wond die de placenta heeft achtergelaten is nog niet helemaal genezen. Rust blijft belangrijk, maar je kunt nu voorzichtig starten met lichte oefeningen. Plan deze periode alvast een afspraak bij de bekkenfysio voor 6 weken na de bevalling. Ook na een keizersnede en ook als je geen klachten ervaart.

Wat kun je doen?

- Blijf ademhalingsoefeningen doen, maar varieer in houdingen. Begin met lichte coördinatieoefeningen voor je bekkenbodem en buikspieren.
- Probeer ontspanningsoefeningen, zoals inversies, om zwelling en een drukkend gevoel te verminderen.
- Start met eenvoudige core-oefeningen, zoals een hipbridges of heel slides.
- Voer mobiliteitsoefeningen uit voor je heupen en bovenrug.
- Maak korte wandelingen van 10-20 minuten per dag.



Let op: Als je aan het eind van de dag een zwaar of drukkend gevoel in je bekken ervaart, is dat een signaal om meer rust te nemen. Dit gevoel moet binnen 24 uur afnemen.

Opbouw wandelen

Week 0-2: 5-15 minuten in totaal in huis rondscharrelen/wandelen.

Week 3: 1-2 keer 10 minuten in totaal buitenshuis

Week 4: 1-2 keer 10-15 minuten in totaal buitenshuis

Week 5: 1-2 keer 15-20 minuten in totaal buitenshuis

Week 6: 1-2 keer 20-25 minuten in totaal buitenshuis

Week 7-8: 1-2 keer 25-30 minuten in totaal buitenshuis

Let daarin goed op symptomen: zwaar/drukkend/stijf gevoel? Neem meer rust!

Week 6 tot maand 4: Opbouwen

Je lichaam is nu sterker, en je kunt meer uitdagende oefeningen doen om kracht en coördinatie op te bouwen. Toch is voorzichtigheid geboden: het bindweefsel van je bekkenbodem en buikwand is nog niet volledig hersteld.

Focus op:

- Krachttraining met oefeningen zoals squats en deadlifts (lichte varianten).
- Complexere core-oefeningen, zoals dead bugs en side planks.
- Ademhalingstechnieken om buikdruk te reguleren en druk op je bekkenbodem te verminderen.

In deze periode ook een afspraak bij een bekkenfysiotherapeut gepland. Het liefste 6 weken na de bevalling ook van een keizersnede. Het is belangrijk dat er dan een inwendige bekkenbodem check plaats vindt. Heb je hier vervelende herinnering aan, maakt dit bespreekbaar met de bekkenfysio. Ze heeft hier vast oplossingen voor. Dit is waardevol, zelfs als je geen klachten hebt, omdat je zo inzicht krijgt in hoe je bekkenbodem functioneert. Heb je groen licht gekregen van de bekkenfysio om te sporten. Dan kun je een proefles inplannen op de website via het contact formulier. www.irenevankampen.nl

Maand 4-12: Terug naar intensievere beweging

In deze fase kun je, afhankelijk van hoe je lichaam aanvoelt, beginnen met vormen van high-impact training, zoals hardlopen of krachttraining met zwaardere gewichten.

Belangrijke aandachtspunten:

- Bouw rustig op: ook nu is je bekkenbodem nog niet volledig hersteld.
- Plan een tussentijdse check bij een bekkenfysiotherapeut.
- Luister naar je lichaam: postpartum herstel verloopt niet lineair. Soms zul je een stapje terug moeten doen om daarna weer vooruit te kunnen.

Core-restore

Vanaf 4-6 weken na je bevalling kun je starten met Core Restore. 6-8 weken na een keizersnede.

Een 4-weekse cursus op dinsdag van 10.30 tot 12.00, gericht op herstel na je bevalling.

Je kunt je direct na je bevalling aanmelden.

De cursus start één keer per maand.



[Meer info of aanmelden](#)