

postnatale kine

Je bent net bevallen en hebt het al druk genoeg, dus sla je de postnatale kine al snel over. Dat is ergens ook wel begrijpelijk; de eerste weken na de bevalling is dat echt het laatste waaraan een kersverse mama denkt. Toch heeft een goede postnatale revalidatie zijn nut.

Via verschillende oefeningen voor de bekkenbodemspieren en andere spieren helpt een kinesist je van vervelende klachten af. Zo kan je na je bevalling optimaal herstellen!



Wat is postnatale kine?

Een zwangerschap en bevalling kunnen je lichaam stevig belasten. Het is daarom belangrijk om aandacht te besteden aan het opnieuw verstevigen van je spieren. Bij de postnatale kine wordt de focus gelegd op het revalideren van zowel de buik- als bekkenbodemspieren.

Je kunt het vergelijken met een doos waarvan de buik- en rugspieren de zijwanden zijn en de bekkenbodemspieren de bodem. Als één kant zwak is, kan de doos in elkaar zakken, wat in dit geval tot rugklachten of op termijn tot verzakking of prolaps van de bekkenorganen kan leiden.

Postnatale kinesitherapie heeft als doel om je herstel te bevorderen en je oude kracht te herwinnen. Dankzij een goede revalidatie worden kleine en grotere klachten zoals rugpijn, pijnlijke buispiieren, vochtophopingen of oedeem, enz. verminderd.

Via postnatale oefeningen wordt er bovendien stevig gewerkt aan bekkenbodembreëducatie. Zo worden klachten als ongewild urineverlies na de zwangerschap doeltreffend aangepakt.

Veelvoorkomende kwaaltjes tijdens en na een zwangerschap

- Bij elke zwangerschap heb je een enorme rek op de buikspieren, en dan voornamelijk op de rechte buikspieren. Normaal zijn die met elkaar verbonden door een vlies, maar tijdens de zwangerschap worden ze van elkaar gescheiden en komen ze eerder aan de zijkant van de buik te liggen (gelukkig maar, want anders zouden ze onherstelbaar uitgetrokken worden).
- Door het toenemende gewicht van de buik loopt de mama ook met een meer uitgeholde rug, wat vaak tot lage rugpijn leidt door een verkramping van de spieren. Postnatale revalidatie helpt om zowel de uitgetrokken buikspieren als de verkorte rugspieren weer te trainen.
- Veel mama's hebben naar het einde van hun zwangerschap minder controle over blaas- en bekkenbodemspieren. Na meerdere bevallingen kunnen die kwaaltjes sneller en heviger optreden. In dat geval is het zeker belangrijk om na de bevalling een goede postnatale revalidatie te volgen. In onze praktijk zie ik vaak vrouwen die nog jaren na hun bevalling bijvoorbeeld last hebben van stressincontinentie, maar ook dan is er aan de hand van oefeningen vaak nog iets aan te doen. Zoals bij alle spieren neemt de kracht af wanneer ze niet geoefend wordt. Daarom is regelmatige training heel belangrijk.

Postnatale kine: wanneer?

Wanneer start je nu best met postnatale kinesithérapie? Na een natuurlijke bevalling kan je het best 4 à 5 weken na de geboorte van je kind met postnatale kinesithérapie starten. Is je baby via een keizersnede ter wereld gekomen? Dan is starten 6 à 7 weken na de bevalling aangeraden.

Postnatale kinesithérapie focust voornamelijk op:

- Het intensief trainen van de bekkenbodemspieren
- Het versterken van de buikspieren
- Het opbouwen van je kracht en conditie
- Behandelen van stressincontinentie via oefeningen

- Herstellen stabiliteit lichaam zodat dagelijkse activiteiten en sporten kunnen worden hervat
- Behandeling van klachten na de zwangerschap zoals rugpijn, nekpijn, vermoeide spieren, enz.
- Werken aan een correcte lichaamshouding
- ...

Postnatale oefeningen

Tijdens de kinesessie komen verschillende postnatale oefeningen aan bod die je ook zelfstandig thuis kan verderzetten.

Enkele voorbeelden van postnatale oefeningen zijn:

- Buikademhaling met aanspanning: Deze rustige oefening is perfect om mee te beginnen. Ga op je rug liggen met je knieën opgetrokken en plaats je voeten plat op de grond. Plaats je handen op je buik en haal nu diep adem. Gaat je buik op en neer tijdens het in- en uitademen? Dan heb je een goede buikademhaling. Probeer nu tijdens het uitademen je buik steeds iets verder in te trekken. Deze oefening is perfect om je buikspieren terug aan te spannen.
- Bekkenbodemspieroefeningen: Ga op je rug liggen en beeld je in dat je je plas moet ophouden. Zo trek je je vaginale spieren naar boven en binnen op, en versterk je opnieuw je bekkenbodemspieren. Let ondertussen goed op je ademhaling en bouw de oefening op van 1 tot 10 seconden.
- Bekkenkanteling: Ga op je rug liggen met je knieën gebogen en kantel je bekken naar je toe terwijl je zitvlak op de grond blijft. Je kan dit doen door je onderrug zo stevig mogelijk tegen de grond te duwen. Je navel beweegt bij deze oefening naar je wervelkolom en een beetje naar boven. Hou deze oefening 10 seconden vol en herhaal deze dan 10 keer. Zo verstevig je je buikspieren.

Tijdens de kinesitherapie sessies leert je postnatale kinesist je enkele specifieke oefeningen aan op basis van jouw klachten. Zo word je altijd optimaal geholpen. Deze oefeningen kan je nadien ook gemakkelijk thuis verderzetten.