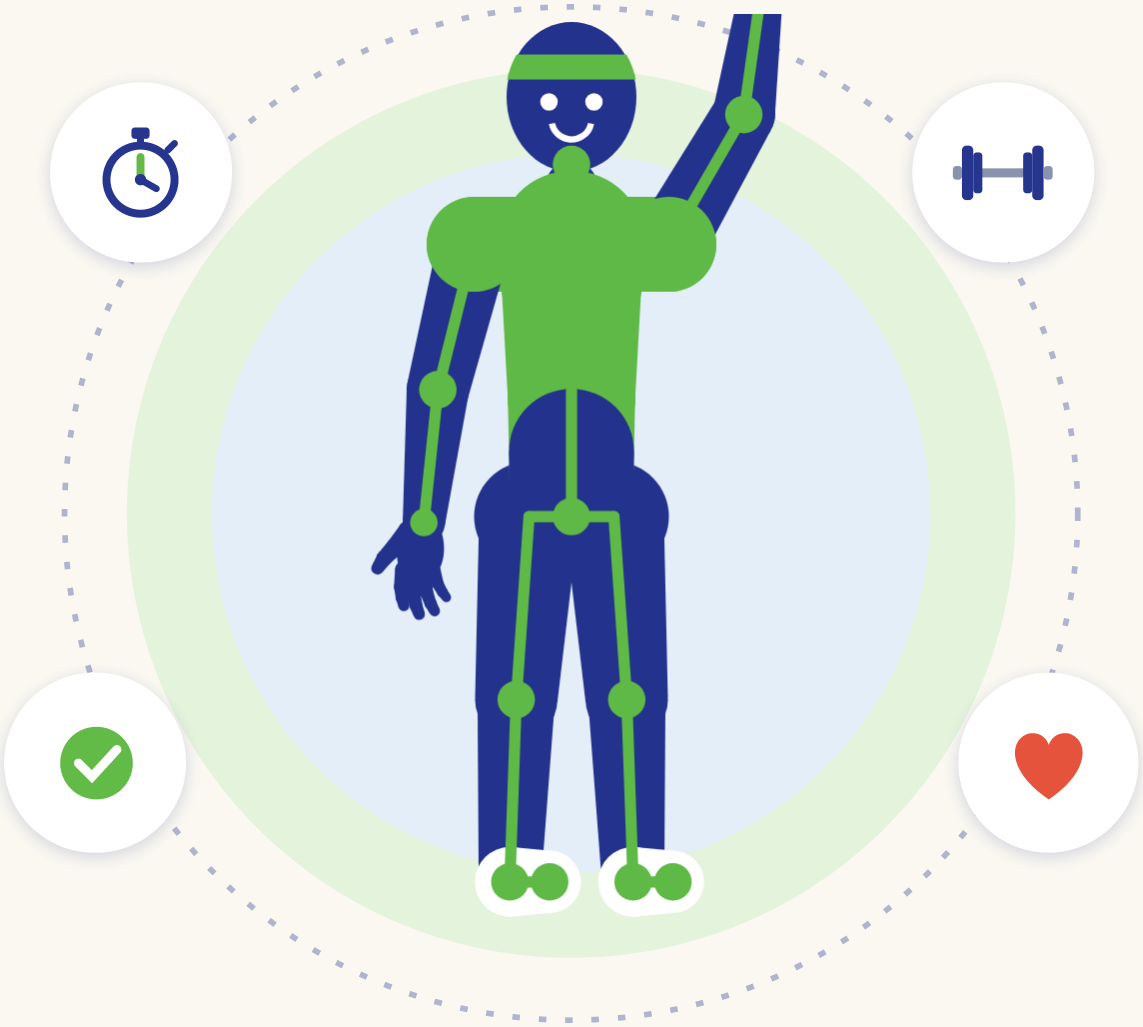
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Sterk na de bevalling

Herstellen, je bekkenbodem, je buikspieren en je baby tillen zonder rugpijn.
Met uitleg en oefeningen van Fysio Topfit.



BUIKSPIEREN · BEKKENBODEM · BUIKSPIEREN · TILLEN

WAT STAAT ER IN DIT BOEK?

Een bevalling is topsport voor je lijf. Dit boek helpt je om rustig en veilig weer sterk te worden.

1 Je lijf na de bevalling p. 3

2 Je bekkenbodem p. 4

3 Je buikspieren p. 5

4 Tillen en dragen p. 6

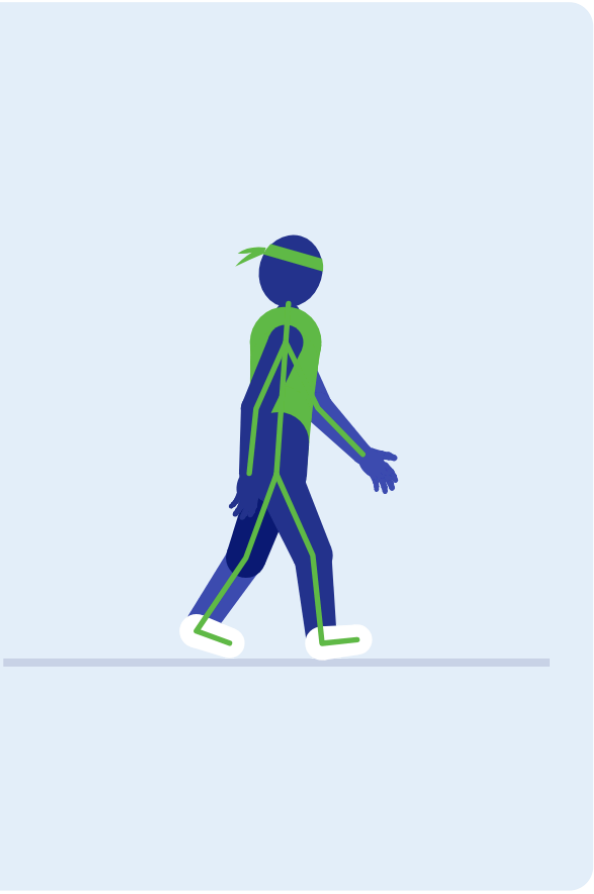
5 Rustig weer in beweging p. 7

6 Wanneer hulp vragen? p. 8

TIP Neem dit boek mee naar je afspraak bij Fysio Topfit. Zo kunnen we samen kijken wat voor jou belangrijk is.

JE LIJF
NA DE BEVALLING

Je lichaam heeft negen maanden een baby gedragen. Herstel kost tijd, en dat is normaal.



1

DE EERSTE WEKEN

Rust, voeding geven en wennen. Rustig wandelen mag.

2

BEKKENBODEM

Deze spieren zijn uitgerekt en moeten weer sterk worden.

3

BUIKSPIEREN

Je rechte buikspieren kunnen uit elkaar zijn geweken.

4

OPBOUWEN

Stap voor stap meer doen. Luister naar je lijf.

GEEN HAAST

Het herstel duurt vaak maanden, niet weken. Dat is normaal.

NACONTROLE

Bespreek je herstel bij de nacontrole met je verloskundige of huisarts.

ONTHOUD Elke bevalling is anders. Vergelijk jezelf niet met anderen.

JE BEKKENBODEM

De bekkenbodem is een laag spieren onder in je bekken. Hij draagt je organen en helpt je je plas op te houden.



1

VOELEN

Ga zitten. Knijp alsof je je plas ophoudt en til de spieren naar binnen.

2

ONTSPANNEN

Laat daarna helemaal los. Ontspannen is net zo belangrijk.

3

KORT EN LANG

5 keer kort knijpen, daarna 5 keer 5 tellen vasthouden.

4

ELKE DAG

Een paar keer per dag. Bijvoorbeeld bij elke voeding.

NIET JE ADEM INHOUDEN

Adem rustig door terwijl je aanspant.

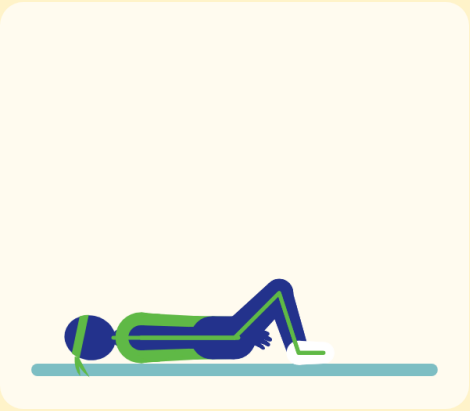
BIJ HOESTEN EN TILLEN

Span je bekkenbodem even aan voordat je hoest, niest of tilt.

ONTHOUD Verlies je na zes weken nog urine, of voel je een zwaar gevoel in je bekken? Bespreek het met je huisarts of verloskundige.

JE BUIKSPIEREN

Bij veel vrouwen zijn de rechte buikspieren na de zwangerschap wat uit elkaar geweken.



TIP VAN TOPPIE

"Eerst van binnen sterk, dan van buiten."

NORMAAL

Een kleine spleet tussen je buikspieren is na een zwangerschap heel gewoon.

DIEP BEGINNEN

Begin met je diepe buikspieren: trek je navel zacht naar binnen bij het uitademen.

OPSTAAN VIA JE ZIJ

Rol eerst op je zij en duw jezelf dan omhoog.

NOG GEEN SIT-UPS

Wacht met zware buikspieroefeningen tot je buik sterker is.

BOLLING?

Zie je een richel in het midden van je buik bij het opstaan? Doe dan even rustiger aan.

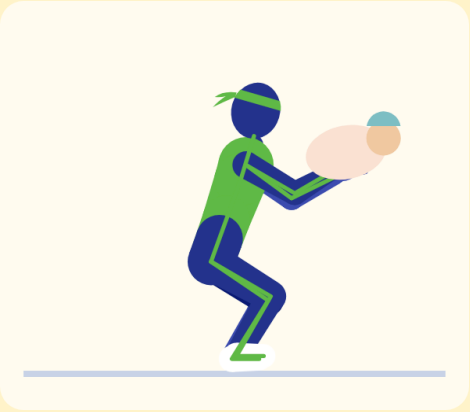
HULP

Een fysiotherapeut kan meten en je de juiste oefeningen geven.

TIP Twijfel je over je buikspieren? Een fysiotherapeut van Fysio Topfit helpt je graag op weg.

TILLEN EN DRAGEN

Je tilt je baby tientallen keren per dag. Zo spaar je je rug.



TIP VAN TOPPIE

"Je baby is licht, maar je tilt hem heel vaak."

DICHTBIJ

Houd je baby dicht tegen je lichaam.

DOOR DE KNIEËN

Zak door je knieën als je je baby uit bed of de box tilt.

AANKLEEDKUSSEN

Zorg dat de commode op de goede hoogte staat.

VOEDEN

Zit rechtop met steun in je rug. Leg een kussen onder je baby.

AUTOSTOELTJE

Draag het met twee handen dicht tegen je aan, of gebruik de kinderwagen.

DRAAGDOEK

Een goed afgestelde draagdoek verdeelt het gewicht beter.

TIP Span bij het tillen even je bekkenbodem en buik aan. Dat geeft steun.

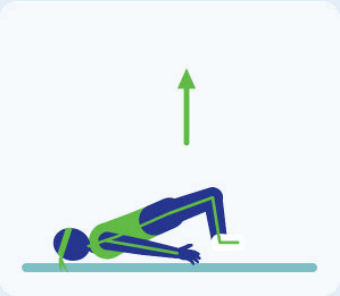
NA DE BEVALLING

RUSTIG WEER IN BEWEGING

Bekijk de filmpjes

Deze oefeningen kun je meestal na een paar weken al doen. Luister naar je lijf.

OEFENINGEN MET TOPPIE



1. BRUGGETJE

Op je rug, knieën gebogen. Til rustig je billen op. 10 keer.



2. WANDELEN MET DE KINDERWAGEN

Begin met 10 minuten en bouw elke week een beetje op.



3. RUG BOL EN HOL

Op handen en knieën. Rustig 10 keer.

HARDLOPEN EN SPORTEN

Wacht met hardlopen en springen meestal tot ongeveer 3 maanden na de bevalling.

NA EEN KEIZERSNEDE

Je herstelt van een buikoperatie. Overleg met je arts wanneer je meer mag.

ONTHOUD Pijn, bloedverlies of een zwaar gevoel in je bekken? Dan doe je te veel. Neem een stapje terug.

WANNEER HULP VRAGEN?

Veel klachten zijn normaal en gaan vanzelf over. Maar niet alles.

GROEN: NORMAAL

Moe, wat stijf, lichte rugpijn en een slappe buik in de eerste weken.

ORANJE: LAAT HET NAKIJKEN

Rugpijn of bekkenpijn die niet minder wordt, of moeite met sporten. Fysio Topfit helpt je graag.

ROOD: HUISARTS OF VERLOSKUNDIGE

Urineverlies na 6 weken, een zwaar gevoel in je bekken, koorts of veel bloedverlies.

BEKKENFYSIOTHERAPIE

Voor klachten van je bekkenbodem kan je huisarts je verwijzen naar een bekkenfysiotherapeut.

FIT NA DE ZWANGERSCHAP

Weer gaan trainen? In de fitness van Fysio Topfit begeleiden we je.

ONTHOUD Goed voor jezelf zorgen is ook goed zorgen voor je baby.

Fysio Topfit

Fysiotherapie in Ter Aar, Boskoop en Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Telefoon 085-0514000
E-mail blijftopfit@fysiotopfit.nl
Website fysiotopfit.nl
Oefenfilmpjes topfitmettoppie.nl

Dit boek is bedoeld als uitleg en vervangt geen persoonlijk advies. Twijfel je, of worden de klachten erger? Neem dan contact op met Fysio Topfit of je huisarts.

© Fysio Topfit · Sterk na de bevalling