

TIJDLIJN VOOR HERSTEL VAN HET BEKKEN EN DE BEKKENBODEM NA DE BEVALLING

Deze folder geeft je informatie over het natuurlijke herstel van het bekken en de bekkenbodem na de bevalling. Zoals je zult lezen kost dit herstel behoorlijk wat tijd. Dit heeft onder andere te maken met het herstel van bindweefsel, weefsel dat aanwezig is in al onze spieren, pezen, banden maar ook in de botten. De hersteltijd kunnen we niet versnellen...alleen maar vertragen; door te weinig te belasten EN door teveel te belasten.

Ook als je je heel goed voelt na de bevalling en als je helemaal geen klachten hebt in het bekken en de bekkenbodem moet je rekening houden met deze hersteltijd (zie voor meer informatie de folder [Zwangerschap en bevallen; hoe is het nu met je bekkenbodem?](#)). Zo zorg je voor een goede opbouw in belasting, en voorkom je klachten door overbelasting.

dag 1-10 na de bevalling (het kraambed)

Je bekken en bekkenbodem zijn tijdens de bevalling fors opgerekt. Dit kun je zien als een flinke sportblessure. In deze periode is het goed zoveel mogelijk rust te geven aan je bekken en bekkenbodem.

- kom alleen uit bed om jezelf en je kindje te verzorgen; probeer daarbij traplopen tot een minimum te beperken.
- let er bij dagelijks activiteiten zoals draaien in bed, overeind komen en lopen goed op dat je rustig naar je buik ademt; zet je adem niet vast.
- zorg ervoor dat je wat onderuit gaat zitten op het toilet en niet hoeft te persen; dit zorgt voor veel druk op de bekkenbodem en kan leiden tot vertraagd herstel <http://nvfb-fysionet.nl/voor-patienten/gezond-toiletgedrag.html>
- houd je ontlasting soepel door voldoende te drinken en vezelrijk te eten <http://vezeltest.info>
- neem de tijd om te plassen, ga goed rechtop zitten en plas helemaal uit zonder te persen.

10 dagen tot 6 weken na de bevalling

Het eerste herstel van het bekken en bekkenbodem is ingezet, en je hebt alweer een beetje gevoel in deze spieren. Je baarmoeder is echter nog volop aan het slinken en je kunt nog flink vloeien. De treksterkte van het bindweefsel is 1 maand na de bevalling nog maar 10-20% van de oorspronkelijke waarde. Daarnaast kan borstvoeding behoorlijk veel energie van je vragen. Je belastbaarheid is dus nog laag.

- span je bekkenbodem bewust aan net voor en tijdens buikdruk verhogende momenten zoals niezen, hoesten, lachen.
- span je bekkenbodem, actief aan als je je kindje optilt en draagt.
- probeer niet meer te tillen dan het gewicht van je kindje.
- span je dwarse buikspieren bewust aan voordat je verandert van houding zoals opstaan, gaan lopen en traplopen.
- vergroot je algehele conditie met wandelen en fietsen.
- het kan heel goed dat je wat spierpijn ervaart als je meer gaat belasten, maar deze spierpijn moet na 24 uur duidelijk afgenomen zijn. Let op: houdt de spierpijn langer aan of krijg je andere pijn dan spierpijn in de buik, de bekkenbodem of de bekkenregio na de belasting, dan is de belasting te zwaar!

6 weken na de bevalling

Je baarmoeder is weer geslonken tot het oorspronkelijke formaat, je hebt geen nabloedingen meer en in het geval van een keizersnede of (sub)totaalruptuur is het littekenweefsel zover hersteld dat je het langzaam mag gaan belasten.

- je kunt nu gaan beginnen met een rustige opbouw van het uithoudingsvermogen de kracht en de coördinatie van de buik en bekkenregio.
- er mag na trainen alleen sprake zijn spierpijn.

- de treksterkte van het bindweefsel is nog steeds minder dan 50% van de oorspronkelijke waarde; je bekkenbodem is daardoor zeker niet in staat belasting als springen en hardlopen op te vangen...ook als je heel fit voelt! Door dit wel te doen riskeer je overbelasting en verminderd herstel in het gebied.
- borstvoeding vraagt veel energie. Houd er rekening mee dat je dus minder energie over hebt voor andere belasting.
- start met trainen onder begeleiding van een docent die ervaring heeft met vrouwen in de post partum periode.
- overleg altijd met je docent voordat je meer buikspieroefeningen toevoegt aan je programma.

3-4 maanden na de bevalling

Je hebt de basis-belastbaarheid van het bekken en de bekkenbodem weer een beetje op peil en veel vrouwen gaan nu weer aan het werk; het herstel is echter nog in volle gang. De trekkracht van de pezen in en rond het bekken en bekkenbodem is 9 maanden na de bevalling ongeveer 75% van de oorspronkelijke trekkracht. We kunnen stellen dat het lichaam zeker 9 maanden nodig heeft om te herstellen van een bevalling. Indien er sprake was van een keizersnede of een (sub)totaalruptuur is dit herstel nog zeker 6 weken vertraagd.

- bij krachttraining; begin met laag gewicht en 20-30 herhalingen → hoger gewicht en 10 herhalingen maar alleen als de snelkracht van de bekkenbodem voldoende op niveau is (= 3 series van 8-12 snelle aanspanningen met steeds 1-2 minuut rust tussen de series).
- oefeningen als planken, schuine en rechte buikspieroefeningen en suats verhogen de buikdruk; span bij deze oefeningen altijd de bekkenbodem aan.
- er mag na de training alleen sprake zijn van spierpijn.
- oefen dagelijks de bekkenbodem en de core-stability.
- bij hardlopen: begin met rustig dribbelen → joggen maar alleen als de duurkracht van de bekkenbodem voldoende op het niveau is (= 3 series van 10 aanspanningen 10 tellen vast en 10 tellen los met steeds 1 minuut rust tussen de series).

6-9 maanden na de bevalling

Je belastbaarheid neemt steeds verder toe en je kunt langzaam de sport weer oppakken die je hebt gedaan voordat je zwanger was. Begin daarbij niet direct met competitie, maar start rustig bij de training.

- gaan oefeningen met een hoge buikdruk goed dan kun je springen gaan proberen.
- gaat joggen goed, dan kun je uitbreiden met hoger tempo lopen en snelheidswisselingen.
- gaat dit goed probeer dan stoppen, draaien en van richting veranderen toe te voegen in de training.
- ook nu: na de training mag er alleen sprake zijn van spierpijn!
- zorg voor een goede warming up en cooling down, en drink voldoende.

Zie voor meer informatie over oefenen de folder [Bekkenbodem- en buikspieroefeningen na de zwangerschap](#).