

Postpartum hersteltijdlijn

▼ DRAAGKRACHT



Een bevalling is een spannende en belangrijke gebeurtenis in je leven en het is logisch dat je hier van moet herstellen. Zowel fysiek als mentaal vraagt het veel van je. Op een gegeven moment ben je er misschien weer aan toe om het sporten weer op te pakken.

- ▶ Maar wanneer mag je daarmee beginnen?
- ▶ Kan je direct weer terug naar je oude sport?
- ▶ Waar moet je allemaal rekening mee houden?

De antwoorden op deze vragen zijn wisselend en niet altijd makkelijk te vinden. Ik heb hier alles voor je op een rijtje gezet.

[Klik hier voor een filmpje met 4 oefeningen die je kunt doen in de eerste week van je kraamtijd!](#)

De cijfers: voorkom klachten

- 15% – 30% van de moeders die voor de eerste keer bevallen zijn hebben last van urine incontinentie
- 50% van de vrouwen die vaginaal bevallen zijn hebben verlies van kracht en ondersteuning in de bekkenbodem.
- 75% van alle vrouwen die touwtje springen verliezen urine.

Vrouwen die aan high-impact sporten doen, zoals rennen en springen, hebben een grotere kans op klachten op latere leeftijd (na de overgang).

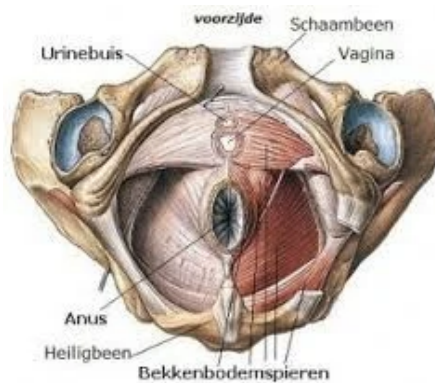
Het is niet heel gezellig om als eerst deze cijfers met je te delen. Dat doe ik niet om je bang te maken. Wel om te schetsen dat problemen met de bekkenbodem zoals incontinentie of een verzakking regelmatig voorkomen. Er wordt alleen niet zo veel over gesproken of het wordt genormaliseerd: "ik ben moeder dus het is logisch dat ik in mijn broek plas als ik spring".

De bekkenbodem tijdens de zwangerschap en bevalling

De bekkenbodem is een mat van spieren die de bodem van je lichaam vormen. De bekkenbodem heeft verschillende functies:

- Draagfunctie voor de organen in de buikholte (blaas, baarmoeder en darmen)
- Open en sluit functie. De kringspieren in de bekkenbodem zorgen ervoor dat je kunt plassen en poepen, maar ook dat je dit op kunt houden als dat nodig is.
- Ook heeft de bekkenbodem een seksuele functie én
- Maken de spieren onderdeel uit van het spierkorset (het diepe core systeem).

Tijdens de zwangerschap heeft de bekkenbodem het zwaar. De groeiende baby, placenta en hoeveelheid vruchtwater zorgen voor steeds meer gewicht op de bekkenbodem. Zij wordt steeds zwaarder belast. Door hormonale veranderingen verweken de banden, pezen, kapsels en het bindweefsel. Dit is nodig zodat de baby het bekken kan passeren bij de geboorte. Maar deze verweking maakt de bekkenbodem ook gevoeliger voor de toenemende druk. De belastbaarheid gaat omlaag terwijl de belasting (meer gewicht) omhoog gaat.



Bij een vaginale bevalling passeert de baby langs de bekkenbodem. De bekkenbodem en het perineum worden dan enorm opgerekt. Dit kan wel tot 5 keer van de normale lengte van de spier zijn. Soms is er een knip of scheur ontstaan tijdens de bevalling en heeft de spier dus ook schade opgelopen.

Kortom: een bevalling **kun je vergelijken met een (sport)blessure** en het is logisch dat je hiervan moet revalideren.

In dit artikel ga ik minder diep in op de buikspieren en een mogelijke diastase. Daarover kun [je hier meer](#) lezen.

Herstellen na de bevalling

Oké, een bevalling is dus een (sport)blessure waar je van moet revalideren. Normaal word je bij een blessure begeleid door een fysiotherapeut en krijg je richtlijnen en opbouwschema mee. Helaas is dat bij een bevalling niet het geval. Gelukkig zijn er op

basis van wetenschappelijk onderzoek en bindweefselherstel wel richtlijnen ontwikkeld en die zullen we met je delen.

Het is **NIET** verstandig om al snel na je bevalling te starten met hardlopen of high impact oefeningen (springen, box jumps etc). Bij dit soort bewegingen is er een verhoging van de buikdruk. De spieren en het bindweefsel moeten sterk genoeg zijn om dit te kunnen opvangen. Wacht hier minimaal 3-6 maanden mee. Zelfs topatleten moeten rustig opbouwen na een zwangerschap. Ook is de impact op de bekkenbodem 7 keer je eigen lichaamsgewicht bij iedere stap, en je bekkenbodem heeft meer tijd nodig om volledig te herstellen voordat je dit soort druk gaat leveren!

Het verloop van het herstelproces is heel persoonlijk en afhankelijk van vele factoren waaronder: de zwangerschap en bevalling, conditie, ademhaling, mentale gesteldheid, diastase, borstvoeding, gewicht, slaap, etc. Kijk dus niet te veel naar anderen en/of naar je eerdere zwangerschap(en). Focus je op jezelf en gun jezelf de tijd. Het is 9 maanden op en 9 maanden af. Dat is niet voor niks. Je lichaam heeft die tijd nodig te herstellen en dat kun je niet versnellen. Liever nu een investering maken voor de lange termijn dan snel gaan met mogelijke vervelende klachten tot gevolg.

Hieronder vind je een tijdspad voor herstel na de bevalling. Je kunt het als richtlijn gebruiken. Zoals hierboven genoemd is herstel bij iedereen anders.

Belangrijk: In je herstelfase houd je bij alles wat je doet, dus zowel bij sportieve activiteiten als in het dagelijks leven de volgende rode vlaggen in de gaten:

- Je hebt geen pijn
- Je buik blijft plat (geen tuutvorming)
- Je verliest geen urine
- Je hebt geen drukkend of zwaar gevoel bij de bekkenbodem

Meer informatie over deze rode vlaggen [kun je hier lezen](#).

Tijdspad na de bevalling

0-2 weken

- ▶ De eerste dagen na de bevalling is het advies: rusten, rusten en nog eens rusten. Blijf vooral veel plat liggen omdat op die manier de bekkenbodem goed kan herstellen.
- ▶ 4 dagen na de bevalling mag je starten met [kraambedoefeningen](#). In het kraambed doe je oefeningen voor herstel van de bekkenbodem (aan- en ontspannen)ademhaling (samenwerking tussen middenrif en bekkenbodem stimuleren).
- ▶ Ook na een keizersnede kun je deze oefeningen doen. Je bekkenbodem heeft immers ook de hele zwangerschap onder druk gestaan.
- ▶ Oefen niet te veel. De bekkenbodem en buikspieren zijn nog verslapt en hebben nog niet voldoende uithoudingsvermogen. Bouw het rustig op.

- ▶ Doe wat mobiliteitsoefeningen om stijfheid en pijn van rug, schouders en nek te voorkomen.

2-4 weken

- ▶ Ga door met de oefeningen voor herstel van bekkenbodemp en ademhaling.
- ▶ Je kunt nu ook **kleine stukjes** gaan wandelen. Maak de afstanden niet te lang. Een drukkend of zwaar gevoel op de bekkenbodemp is een signaal dat je weer wat rust moet nemen of dat de wandeling wat te lang was.
- ▶ Wandel jij met de baby in de draagzak? Dat kan al snel zwaar worden dus bouw ook dit rustig op. Doe na je wandeling wat stretches voor je boven rug om stijfheid en pijn te voorkomen.
- ▶ Je kunt nu ook starten met mobiliteitsoefeningen, stretches en oefeningen voor activeren en versterken van het spierkorset.
- ▶ Spierpijn mag maar wanneer dit langer dan 24 uur aanhoudt of je krijgt pijn in gebied rondom buik, bekkenbodemp, rug dan is de belasting waarschijnlijk te zwaar.

4-6 weken

- ▶ Het herstel van het bindweefsel is op dit moment nog maar 10-20% van de oorspronkelijke trekkracht.
- ▶ Ga door met wandelen en maak de afstanden steeds ietsje langer. Bouw je conditie verder op. Als het goed voelt kun je ook stukjes gaan fietsen. Dit mag ook een cardio apparaat (fiets) zijn.
- ▶ Bouw de mobiliteitsoefeningen, stretches en oefeningen voor activeren en versterken van het spierkorset verder uit. Je kunt nu ook wat staande balansoefeningen gaan doen en spierversterkende oefeningen zoals rustige squats.
- ▶ Let op met bekkenpijn! Spierpijn na de training mag maar wees alert op andere aanhoudende pijntjes.

6-12 weken

- ▶ Het herstel van het bindweefsel is op dit moment op 50% van de oorspronkelijke trekkracht.
- ▶ Bezoek een geregistreerde bekkenfysiotherapeut. Zij kunnen checken hoe het gaat met herstel van de bekkenbodemp- en de buikspieren. Zie het als een APK voor je lichaam

voordat je het meer gaat belasten. Dit is ook aan te raden als je verder geen klachten hebt. Het is slim dit te laten doen voordat je je oude sport weer oppakt.

- ▶ Ga door met alle oefeningen die hierboven staan.
- ▶ Je kunt nu ook starten aan je actieve herstel onder begeleiding van een pre- en postnatale trainer.
- ▶ Zorg ervoor dat je trainer ook je buikspieren controleert zodat je weet hoe het met de (mogelijke) diastase gaat en het programma (indien nodig) kan worden aangepast.
- ▶ De wandelingen mogen op een hoger tempo waarbij de hartslag lekker omhoog gaat.
- ▶ Je kunt beginnen met spieruithoudingsvermogen. Bij krachttraining begin met een laag gewicht en meer herhalingen (10-20).
- ▶ Blijf ook aandacht besteden aan de bekkenbodemspieren en het spierkorset. Let op: zorg ervoor dat je de bekkenbodemspieren ook ontspant na het trainen. Focus je niet alleen op aanspannen.

3 – 6 maanden

- ▶ Het herstel van het bindweefsel is bij **4 maanden op 75%** van de oorspronkelijke trekkracht. Pas met 9-12 maanden is dit weer volledig hersteld.
- ▶ Wanneer je bij de bekkenfysio bent geweest en je hebt geen klachten dan kun je nu beginnen met het opbouwen van **hardlopen en high impact**.
- ▶ Voordat je start doe je een testenreeks met je (pre- en postnatale) trainer om te kijken of je hier aan toe bent.
- ▶ Deze testenreeks maakt onderdeel uit van richtlijnen voor het opbouwen van high-impact na de bevalling: [‘Returning to running postnatal – guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population’](#)
- ▶ Houd bij het opbouwen van high impact de hierbovengenoemde ronde vlaggen in de gaten:
 - ▶ Wanneer je weer gaat hardlopen bouw dit dan rustig op. Realiseer je dat hardlopen veel meer van je lijf vraagt dan alleen een goede conditie. De belasting is hoog en het is belangrijk dat je je spieren, pezen en bindweefsel hierop voorbereid (krachttraining dus!).
 - ▶ Blijf ook werken aan je spierkracht, balans, conditie en vergeet je buikspieren niet.

6-9 maanden

- ▶ Je belastbaarheid neemt steeds meer toe en je kunt nu waarschijnlijk weer zonder aanpassingen mee doen aan je favoriete sport.

Wil je meer weten over hoe je precies aan de slag moet met de kraambedoefeningen of trainen als je wat verder bent? Neem dan gerust [contact op](#) voor een vrijblijvend gesprek!