

Fysische geneeskunde - EMG - Sportgeneeskunde

Dokter Dirk Cleppe

Dokter Marc Soenen

Dokter Dominique Slock

Dokter Karen Verhaeghe

Reumatologie - Osteoporose - Revalidatie

Dokter Griet De Brabanter

Dokter Mieke Devinck

Dokter Bea Maeyaert

Secretariaat

050 36 50 30

MVD-SUBREHAB-FYSIO-KINE-FOLDER.2 (09/11)

Fysiotherapie
geheugensteuntje
bij postnatale
oefeningen

Geheugensteuntje bij postnatale oefeningen

Dit geheugensteuntje is gericht op de eerste weken na de bevalling (zowel een vaginale bevalling als een keizersnede).

Daarna is het aan te raden om verder intensief te oefenen onder kinesitherapeutische begeleiding.

Bij een vaginale bevalling kan je reeds na een paar weken naar de kinesist voor postnatale oefeningen.

Na een keizersnede moet je 6 weken wachten!

Veel succes!!!

- In rug- of zijligging, benen gebogen: bekkenbodemspieren opspannen (blijven doorademen!) en ontspannen (10x)
- In rug- of zijligging, benen gebogen: bekkenbodemspieren krachtig opspannen (blijven doorademen!) en ontspannen (10x)
- In rug- of zijligging, benen gebogen: bekkenbodemspieren opspannen, een paar tellen aanhouden (blijven doorademen!) en ontspannen (10x) verder opbouwend werken tot aan 10 tellen
- In rug- of zijligging, benen gebogen: bekkenbodemspieren vooraan (plas) opspannen (blijven doorademen!) en ontspannen (10x)
- In rug- of zijligging, benen gebogen: bekkenbodemspieren achteraan (stoelgang) opspannen (blijven doorademen!) en ontspannen (10x)
- In rug- of zijligging, benen gebogen: inademen en buik welven, uitademen en onderbuik (= deel onder de navel én de navel) intrekken en ontspannen (10x)
- In rug- of zijligging, benen gebogen: inademen en buik welven, uitademen en bekkenbodemspieren opspannen, onderbuik intrekken en ontspannen (10x)
- In rugligging, benen gebogen: inademen en buik welven, uitademen en bekkenbodemspieren opspannen, onderbuik intrekken, bekken achterwaarts kantelen en ontspannen (10x)

Let op: bij bekkenlast geen bekkenkanteling als oefening, wel ter verbetering van de lichaamshouding.

Probeer je bekkenbodemspieren zo'n 60 keer per dag te oefenen.

Doe deze oefeningen eerst liggend, schakel dan over naar een zittende houding en voer ze vervolgens rechtopstaand uit.

Uiteindelijk worden de oefeningen ingeschakeld in het dagelijkse leven (bij het tillen van de maxicosi bijvoorbeeld).

Je kunt tevens tijdens je dagelijkse activiteiten je onderbuik intrekken (blijven doorademen!) en zo verder je buikspieren versterken.