



Ziekenhuis
Rivierland

Fysiotherapie

FYSIOTHERAPEUTISCHE OEFENINGEN NA EEN KEIZERSNEDE (SECTIO)



Het doel van deze folder is je zo goed mogelijk op weg te helpen na een keizersnede. De fysiotherapeut komt daarnaast zelf ook langs voor uitleg en om te oefenen.

DAG 0-1

Zucht regelmatig diep door om longproblemen te voorkomen. Durf daarbij naar de wond toe te ademen. Leg in ruglig je handen op de buik. Probeer het zo te doen dat bij het inademen de buik zich vult met lucht. Bij hoesten en niezen, kun je de wond ondersteunen met je handen of een kussentje / handdoekje. Oefen regelmatig je benen om de doorbloeding te verbeteren en vocht af te voeren. Dit doe je door rondjes met je enkels te draaien, voeten op te trekken en weg te duwen en de heupen en knieën te buigen en te strekken.

DAG 2

Bij het uit bed komen draai je eerst op je zij, breng dan je benen over de rand, duw je op via je armen en adem door. Bij het opstaan je romp goed naar voren brengen. Bij het lopen de buik loslaten en doorademen.

Plassen

Ga goed rechtop op het toilet zitten, strek de romp op waarbij de onderrug hol wordt en adem naar de buik toe. Neem de tijd, probeer de bekkenbodemspieren te ontspannen door de onderbuik, plasbuis en anus te laten uitzakken. Om te controleren of je helemaal uitgeplast bent kun je enkele malen het bekken kantelen voordat je opstaat, niet persen. Soms komt er nog een scheutje urine. Om af te sluiten trek je, als de urinestraal gestopt is, de anus en plasbuis in en houd je de spierspanning even vast voordat je opstaat.

Ontlasting

Je gaat ontspannen op het toilet zitten en kantelt het bekken iets naar achteren; de rug wordt wat boller en je voelt hoe je iets in de toiletbril zakt. Je mag zacht persen om de ontlastingreflex in gang te zetten terwijl je uitademt, maar het verdere transport van de ontlasting hoort vanzelf plaats te vinden. De ontlastingsreflex wordt geactiveerd door eten. Probeer het ontlasten dan ook kort na de maaltijd, of als je aandrang hebt. Als het niet lukt later weer proberen, niet te lang blijven zitten.

VANAF DAG 2

Breid je activiteiten rustig uit.

De bekkenbodemspieren geven steun aan de organen in de buik en kunnen openen en sluiten om plassen en ontlasten mogelijk te maken.

Na de keizersnede is het zinvol deze als volgt te oefenen:

- plas of windje ophouden en weer loslaten

Probeer tijdens het uitademen de bekkenbodem aan te spannen.

Je spant 6-8 seconden aan en herhaalt dit 10 x.

Deze oefeningen doe je 3 x per dag. Als je deze oefening onder de knie hebt kun je de bekkenbodem aanspannen tijdens het opstaan, het omdraaien in bed en later bij het bukken en tillen. Niet voortdurend aanspannen! Ook bij hoesten en niezen kun je de bekkenbodem aanspannen om eventueel urineverlies te voorkomen.

Bij thuiskomst

Rustig wandelen en traplopen is geen probleem, maar loop niet voor alles naar boven. De eerste zes weken zo min mogelijk dragen en tillen, behalve natuurlijk voor de verzorging van je kindje. Zoek de optimale balans tussen rust en activiteit; luister dus naar je eigen lichaam.

BEWEGEN IS GEZOND!

Als je weer wilt gaan sporten, begin dan ongeveer zes weken na de bevalling met na-gym. Wanneer je zelfstandig aan de slag gaat, bouw het dan rustig op. Zijn er nog (sportspecifieke) vragen, bel ons gerust.

BEKKENFYSIOTHERAPIE

☎ 0344-674336.

Heeft u nog vragen dan kunt u
altijd contact opnemen met ons:

 0344-674911
 info@zrt.nl
www.ziekenhuisrivierenland.nl

