



Prenatale kinesithérapie

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
HOE STAAT, ZIT EN LIGT U HET BEST TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?	4
HOE STAAT U BEST OP?	6
HOE HEFT EN TILT U BEST VOORWERPEN?	7
HOE KUNT U IN BEWEGING BLIJVEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?	8
CONTACTGEGEVENS	II

Tijdens de zwangerschap kunt u prenatale kinesitherapie volgen. Enerzijds kunt u met oefeningen uw lichaam in conditie houden, bepaalde klachten vermijden en u voorbereiden op de arbeid en bevalling. Anderzijds wordt tijdens de therapie aandacht besteed aan de behandeling van rug- en bekkenklachten en/of bekkenbodemp Problemen.

HOE STAAT, ZIT EN LIGT U HET BEST TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

STAAN

Tijdens de zwangerschap verandert uw lichaamshouding onder invloed van gewichtstoename en hormonale veranderingen. Daardoor staan veel vrouwen vaak met een te holle rug.

Een correcte houding in stand:

- ✗ Voeten lichtjes uit elkaar, op heupbreedte
- ✗ Gewicht gelijkmatig verdeeld over beide voeten
- ✗ Knieën licht gebogen
- ✗ Bekken kantelen tot een neutrale houding van de onderrug
- ✗ Schouders naar achter brengen en laag houden



ZITTEN

Een correcte houding in zit:

- ✗ Rug in een neutrale houding
- ✗ Voeten op heupbreedte of knieën naar buiten draaien



LIGGEN

Een correcte houding in lig:

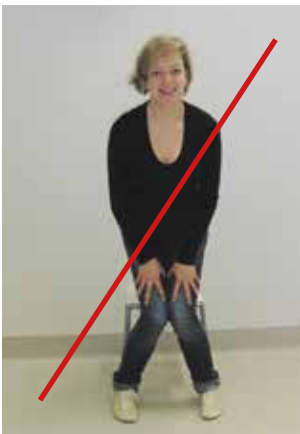


- ✗ Zijlig, wissel af tussen linker- en rechterzij
- ✗ Knieën opgetrokken
- ✗ Kussen tussen de knieën

HOE STAAT U BEST OP?

VAN ZITTEN NAAR STAAN

- ✗ Beweeg eerst de romp naar voor.
- ✗ Verdeel het gewicht over beide benen.
- ✗ Bewaar een neutrale houding in de rug.
- ✗ Voeten blijven op heupbreedte en de knieën blijven boven de voeten.



IN EN UIT BED

Beperk het gebruik van uw buikspieren zo veel mogelijk tijdens het in- en uit bed gaan. Dat doet u door recht te staan of te gaan liggen via zijlig.



HOE HEFT EN TILT U BEST VOORWERPEN?

Hef zo weinig mogelijk zware voorwerpen tijdens de zwangerschap.

Tips voor een goede tiltechniek:

- ✗ Span uw bekkenbodemspieren op.
- ✗ Buig door uw knieën.
- ✗ Hou uw rug recht tijdens het door de knieën buigen.



HOE KUNT U IN BEWEGING BLIJVEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?

CIRCULATIEOEFENINGEN

Tijdens de zwangerschap is het aangewezen om zo actief mogelijk te blijven. Indien dat niet haalbaar is omwille van medische redenen zijn circulatieoefeningen een alternatief. Bovendien wordt daarmee de doorbloeding in de benen gestimuleerd. Zo worden kuitkrampen en oedeem vermeden.

Voer vanuit ruglig of halfzittend met gestrekte benen volgende oefeningen uit. Herhaal elke oefening minstens tien keer, drie keer per dag.

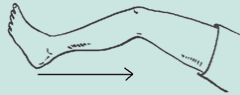
- Beide voeten plooien en strekken.



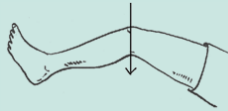
- Cirkels draaien met voeten in wijzerszin en tegenwijzerszin. Zorg ervoor dat uw hielen blijven steunen op de matras.



- Knie plooien en strekken door met de hiel te glijden over de matras.



- Knie strekken en in de matras duwen.



ADEMHALINGSOEFENINGEN

Ademhalingsoefeningen kunnen zinvol zijn ter ontspanning en ter voorbereiding op de arbeid en bevalling.

- ✗ Neem een comfortabele houding in lig of zit aan.
- ✗ Leg uw hand op uw buik en adem in via de neus. Adem daarna langzaam uit langs de mond.
- ✗ Voel uw buik rustig op en neer bewegen.
- ✗ Herhaal deze oefening verschillende keren per dag.

BEKKENBODEMSPIEROEFENINGEN

Het is aangeraden om de bekkenbodemspieren dagelijks te oefenen tijdens de zwangerschap. Bekkenbodemspieroefeningen helpen bij:

- ✗ De behandeling en preventie van urineverlies;
- ✗ Het ondersteunen van het bekken en de lage rug;
- ✗ Het leren controleren van de bekkenbodem als voorbereiding op het persen tijdens de bevalling.

Oefening 1: kracht

Span de bekkenbodemspieren aan door ze te sluiten en naar binnen te trekken (alsof u uw plas of een windje probeert op te houden), zodat u zowel de sluit- als de steunfunctie van die spieren oefent. Ontspan daarna de bekkenbodem.

Oefening 2: uithouding

Doe oefening 1, maar houd nu bij het sluiten en naar binnen trekken van de bekkenbodemspieren, de spieren 6 tot 10 tellen aangespannen, alvorens te ontspannen.

Oefening 3: coördinatie

Doe oefening 1 en 2 al zittend of al staand. Probeer ook telkens bij het hoesten, niezen en heffen eerst de bekkenbodemspieren aan te spannen. Belangrijk is om de bekkenbodemspieroefeningen te integreren in uw dagelijkse bezigheden. Als u er een gewoonte van maakt, komt de routine vanzelf. Zo kunt u de oefeningen doen tijdens het tandenpoetsen, als u tv kijkt, op kantoor, aan de pc of in de auto.

Oefening 4: relaxatie

Probeer de bekkenbodemspieren na iedere contractie volledig te ontspannen, dat resulteert in een neerwaartse beweging van de bekkenbodem. Die functie van de bekkenbodem is essentieel bij het persen tijdens de bevalling.

Indien nodig kan een individuele en specifieke behandeling opgestart worden bij klachten.

CONTACTGEGEVENS

- ✓ U hebt altijd een voorschrift van een huisarts of specialist nodig.
- ✓ Perinatale kinesitherapie UZ Leuven:
 - tel. 016 33 87 99
 - madtherapietoren@uzleuven.be – Vermeld in de e-mail uw naam en telefoonnummer.
- ✓ Perinatale kinesitherapie buiten het ziekenhuis:
www.bicap.be of www.pelvired.be

© januari 2022 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst fysieke geneeskunde in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700877.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

