

Adviezen en oefeningen na een keizersnede

U heeft een keizersnede gehad. Hierdoor kan de kraamtijd anders zijn dan u misschien verwacht had. Er is een operatiewond die u in het begin hindert bij het bewegen. Wij geven we u enkele adviezen over wat u wel en wat u beter niet kunt doen. Ook krijgt u enkele oefeningen.

Oefeningen eerste dag na de keizersnede

Probeer elk uur uw armen en benen te bewegen.

Ademhaling

- Zorg dat u voldoende diep en rustig ademhaalt. Haal elk uur 5 keer achter elkaar zo diep mogelijk adem en blaas daarna weer rustig uit.
- Moet u hoesten? Onderdruk dit niet en zorg dat u goed doorhoest. Druk met uw handen of met een kussentje wat tegen de wond. Daardoor heeft u minder pijn tijdens het hoesten.

Uit bed komen

Gebruik de buikspieren zo min mogelijk.

- Draai eerst op uw zij. Druk uzelf met uw armen tot zit, terwijl u de benen buiten bed laat zakken.
- Een andere mogelijkheid is om eerst het hoofdeinde van het bed zo veel mogelijk rechtop te zetten. Schuif dan de benen over de rand en druk uw bovenlichaam met uw armen tot zit.

Staan

Probeer zo veel mogelijk rechtop te staan. Ondersteun eventueel de onderbuik met de handen.

Oefeningen tweede dag en verder

- Span de buikspieren licht aan: trek de onderbuik in, houd dit 2 tellen vast en laat langzaam los. Dit kunt u liggend, zittend of staand uitvoeren.
- Probeer de bekkenbodemspieren aan te spannen: doe alsof u uw plas ophoudt. Houd dit 2 tellen vast en laat weer in 2 tellen ontspannen.
- Kantel het bekken door tegelijkertijd de buik- en bilspieren aan te spannen.
- U mag de loopafstand uitbreiden.

- De buikspieren moeten de kans krijgen om goed te herstellen van zwangerschap en operatie. Het is daarom niet verstandig om de eerste 6 weken intensief te oefenen

Doe geen oefeningen waarbij het hoofd en het bovenlichaam of beide benen opgetild worden.

Adviezen voor de eerste 6 weken

- Niet zwaar tillen. Til maximaal het gewicht van uw baby.
- Probeer zoveel mogelijk de beenspieren te gebruiken als u iets moet optillen. Til zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- Traplopen en fietsen: bouw deze activiteiten rustig op. Let hierbij op de signalen van uw lichaam.
- In bad en zwemmen: dit mag als de wond goed genezen is en u geen bloed verliest. Dit geldt ook voor seks.

Na 6 weken

- Doe steeds meer activiteiten. Blijf letten op de signalen van uw lichaam. uit naar eigen kunnen.
- Doe steeds meer buikspieroefeningen. Bijvoorbeeld:
 - Rugligging, knieën gebogen, bekken kantelen door het intrekken van de onderbuik; hoofd en schouders optillen, met handen even de knieën aantikken.
 - Als oefening 1 maar met de linkerhand de rechterknie aantikken, terug, vervolgens met rechterhand linkerknie aantikken.
 - Rugligging, knieën gebogen, armen gekruist voor de borst, bekken kantelen: hoofd en schouders optillen
 - recht omhoog
 - schuin indraaien

Deze oefeningen kunt u zwaarder maken door de handen in de nek te plaatsen.

Na 12 weken

U mag weer alles doen wat u wilt, zoals sporten en zware lichamelijke activiteiten. Er zijn geen beperkingen meer.

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/fysiotherapie

Contact

afdeling Fysiotherapie, locatie Oost

T 020 599 30 13 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-oost@olvg.nl

afdeling Fysiotherapie, locatie West

T 020 510 83 67 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E fysiotherapie-west@olvg.nl

Route 11

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 2 juni 2020, foldernr.0195