

# Informatie over sporten na de bevalling

## Adviezen met betrekking tot sporten na de bevalling

De termijn waarop je er weer aan toe bent om te gaan sporten hangt af van het verloop van je zwangerschap, bevalling en kraambed. Voor de meeste vrouwen geldt dat ze weer kunnen beginnen met sporten rond zes weken na de bevalling. Bij alle vormen van sport geldt: bouw het rustig aan op, luister goed naar je eigen lichaam. Let er vooral bij groepslessen op dat je niet over je eigen grenzen gaat door te fanatiek met de groep mee te doen.

## De volgende vormen van sport zijn geschikt na de bevalling:

- Fitness
- Steps (zonder veel springoefeningen)
- Body Balance
- Bodypump
- (Aqua-) Aerobics
- Spinning
- Vormen van watersport, zoals zwemmen en aquajoggen. Voorwaarde is dat het bloedverlies van de bevalling gestopt is.
- Individueel roeien
- Tennis, enkel in het geval van een dubbelspel (enkelspel de eerste 6 maanden niet)
- Hoelahoop (goed voor de spieren van de bekkenbodem en buikspieren)



Vormen van sport met een grote schokbelasting voor de bekkenbodem worden afgeraden. De bekkenbodem is verweekt door de zwangerschapshormonen, heeft gedurende de zwangerschap druk ondervonden van de baarmoeder en wordt opgerekt door de bevalling. Door te snel te beginnen met bepaalde vormen van sport met een grote schokbelasting wordt het risico op klachten van urineverlies en/of verzakkingklachten groter.

# Informatie over sporten na de bevalling

## De volgende sporten kunnen beter vermeden worden:

- Hardlopen (het advies volgens de nieuwste richtlijnen is dit een jaar niet te doen)
- Turnen (gedurende een half jaar vermijden)
- Trampoline springen (gedurende een half jaar vermijden)
- Vormen van sport waarbij veel gesprongen wordt (minstens een half jaar vermijden)
- Roeien met 2-8 personen minstens een jaar niet (je kunt niet je eigen ritme bepalen waardoor de druk in de onderbuik te groot wordt; dit heeft effect op de bekkenbodemspieren)



## Het trainen van de bekkenbodem

Urineverlies is acceptabel tot zes weken na de bevalling. Om de spieren van de bekkenbodem weer sterker te maken na de bevalling, is het verstandig om na een week te beginnen met het trainen van de bekkenbodem. Dit kan door de onderstaande oefening te gaan doen. Begin twee keer per dag en breid het uit naar vijf keer per dag. Oefen 'droog', dus niet tijdens het plassen.

- Ga zitten of liggen en span de bekkenbodemspieren aan.
- Stel je voor dat je iets in fases omhoog moet duwen en houd de spieren iedere fase even vast.
- De eerste keer span je de bekkenbodemspieren licht aan, alsof je je plas ophoudt.
- Van daaruit verhoog je de spanning: houd ze even vast en span ze weer iets sterker aan, alsof je je plas heel erg op moet houden.
- De terugweg laat je ook in fases verlopen, zodat je alles weer even ontspant.
- In totaal span je ze 5-10 seconden aan.
- Mocht je ondanks het trainen van de bekkenbodem na zes weken nog last hebben van urineverlies of verzakkingsklachten, dan is het advies om contact op te nemen met een bekkenbodempysiotherapeut. Met de juiste begeleiding is volledig herstel van de bekkenbodem en daarmee volledige controle over urine en ontlasting mogelijk.

# Informatie over sporten na de bevalling

## De buikspieren

Tot slot kunnen niet alle buikspieroefeningen direct na de bevalling weer opgepakt worden. De rechte buikspieren zijn in de zwangerschap gaan wijken, dit moet eerst herstellen. We noemen dit verschijnsel ook wel diastase.

Een diastase op zichzelf is niet erg. Niet iedereen heeft namelijk klachten van een diastase. Daarnaast kan je wel een vergrote ruimte hebben tussen de buikspieren, maar alsnog voldoende spanning op de buikwand zetten, waardoor je voldoende functie hebt van de buikwand. De klachten die gepaard kunnen gaan met een diastase kunnen echter wel erg vervelend zijn.

Zo kan er sprake zijn van:

- Een opgezette 'zwanger ogende' buik, waardoor mentaal ongemak
- Lage rug- en bekkenklachten
- Bekkenbodemplachten
- Obstipatie
- Pijn rond de navel
- Problemen met helemaal doorademen

Voel je bij de zelftest een duidelijke ruimte tussen je rechte buikspieren en/of voel je dat je de diepte in kan. Of ervaar je één of meer van de bovengenoemde klachten. Neem dan zeker contact op met een professional. Zie je bij de zelftest een tuut ('doming'), dan raden we je aan om –ook als je geen klachten hebt– wel een professional te raadplegen. Het opbollen kan er namelijk op wijzen dat de manier waarop je 'functioneert, niet optimaal is. Mogelijk ontwikkel je later wél klachten die je met behulp van goede adviezen en oefeningen kan voorkomen. Met het trainen van de schuine en dwarse buikspieren kan wel direct na de bevalling gestart worden.

We wensen je veel succes met het oppakken van het sporten!