



# Fysiotherapie na een keizersnede

Ter ondersteuning van een voorspoedig herstel heeft de afdeling fysiotherapie enige adviezen en oefeningen op papier gezet.

## Adviezen voor de eerste 6 weken na een keizersnede

- Stem rust en activiteit op elkaar af en bouw geleidelijk uw dagelijkse activiteiten op. U kunt beter een paar keer kort op zijn dan één keer lang.
- Luister naar uw lichaam. Vermoeidheid en pijn zijn signalen dat u het rustig(er) aan moet doen.
- Geef de buikwond steun met uw handen bij buikdrukverhoging, zoals hoesten, niezen, persen en lachen. Gebruik hierbij eventueel een kussentje of een handdoek die u op de wond legt. Dat verdeelt de druk. Als u daarbij uw knieën optrekt, haalt u de spanning van de wond.
- Vermijd zwaar tillen.
- Gebruik de beenspieren als u iets moet optillen en til zo dicht mogelijk bij het lichaam.
- U mag traplopen en fietsen naar eigen kunnen.
- U mag zwemmen als de wond goed genezen is.

## In en uit bed komen

Zoek de minst pijnlijke manier om uit bed te komen. U kunt bijvoorbeeld op uw zij gaan liggen, uw onderbenen uit bed steken en zich met uw armen opdrukken. Ook kunt u de rugsteun omhoog laten komen, naar de rand van het bed schuiven en vervolgens uw benen uit bed laten glijden.

Bij het opstaan kunt u zich met uw handen op uw bovenbenen afzetten. Om terug in bed te komen, gaat u op uw zij liggen en tilt u uw benen in bed, zo nodig met hulp van uw handen. Probeer rustig door te ademen en uw adem niet vast te zetten!

## Staan en lopen

Probeer zo ontspannen mogelijk te lopen en te staan. Als u loopt en staat, is het goed om uw rug lang te maken, laat de schouders laag hangen. Ondersteun uw onderbuik eventueel met uw handen.

Tijdens tillen: houd uw rug recht, buig uw knieën en span uw dwarse buikspier (alsof u de navel probeert in te trekken) en bekkenbodemspieren een beetje aan. Gebruik, indien mogelijk, een steuntje.

## Uw toilethouding voor het plassen

- Ontspan de bekkenbodem, adem rustig door en wacht tot de blaas zelf leeg loopt.
- Niet persen, meepersen kan de plasbuis zelfs wat dicht drukken.
- Neem de tijd om goed uit te plassen



- Als de straal stopt, kantel dan uw bekken rustig voor- en achterover om te zorgen dat de blaas zich volledig kan legen.
- Onderbreekt de plas niet, dit verhoogt de kans op een urineweginfectie!
- Droogdeppen (van voor naar achter).
- Na afloop spant u de bekkenbodemspieren aan en vervolgens staat u op van de wc.



## Uw toilethouding voor de ontlasting

- Zit rechtop met de schouders boven de heupen en maak een bolle rug.
- Pas een rustige buikademhaling toe en wacht tot er ontlasting komt.
- U mag eventueel met een *juiste* perstechniek meehelpen! Dit betekent dat u op een uitademing uw buik bol maakt.
- Wanneer de ontlasting niet komt, kantelt u 10x het bekken (holle en bolle rug maken). Als u een holle rug maakt ademt u rustig in. Bij een bolle rug ademt u rustig uit.
- Komt de ontlasting echt niet, terwijl u wel goede aandrang heeft, probeer dan na het nuttigen van voeding nogmaals te gaan.



## Oefeningen voor na een keizersnede

Met onderstaande oefeningen mag u direct beginnen. De eerste dagen zijn vooral de oefeningen voor de ademhaling en de bloedsomloop belangrijk; doe deze kort (1-5 minuten) en vaak (ongeveer 6x per dag). De bekkenbodem- en buikspieroefeningen mag u 1x per dag in een serie van vijf oefenen.

### De ademhaling

• Zucht elk uur 1 - 3x door. Leg uw handen onder uw navel en adem rustig door uw neus in richting de buik (richting uw handen). Adem ontspannen weer uit. Bij het inademen zet de buik uit, bij het uitademen daalt de buik weer. Als er slijm in uw longen zit, kunt u hoesten om dit kwijt te raken. Het is echter beter om te 'huffen' (kort en krachtig uitademen met een open mond), omdat dit minder belastend is voor de wond en minder pijn doet.

### De bloedsomloop

- Beweeg elk uur 1 minuut lang uw voeten op en neer en draai rondjes.
- Duw afwisselend de linker- en rechterknie tegen het bed en houd dit enkele tellen vast.

### Bekkenbodemoefeningen

Onderstaande oefeningen kunt u in elke houding doen, maar zijn het beste aan te leren op uw rug met opgetrokken knieën en uw benen iets uit elkaar.



- Probeer de bekkenbodemspieren licht in te trekken (doe alsof u uw plas ophoudt), één seconde vasthouden en dan ontspannen.
- Liftoefening: de bekkenbodem in fasen aanspannen (u gaat steeds een verdieping hoger door meer kracht te gebruiken), en in fasen ontspannen.
- U kunt de bekkenbodem aanspannen bij iedere verandering van houding, zoals gaan zitten, staan en lopen en tijdens buikspieroefeningen.

## Buikspieroefeningen

Uw buikspieren zijn de eerste 6 weken minder belastbaar door de keizersnede.

Onderstaande oefeningen zijn bedoeld om u weer gevoel en controle over uw buikspieren te geven. Oefeningen waar u gelijk mee kunt beginnen, zijn:

- Ga op uw rug liggen met uw knieën gebogen en voeten op het bed. Leg een hand boven uw schaambeent, de andere hand erboven tegenaan. Trek de buik onder uw onderste hand in. Dit is een oefening voor uw dwarse buikspier.
- Kantel uw bekken door uw rug in het bed te duwen (rug bol) en maak de rug daarna hol.
- Draai beide benen samen afwisselend een beetje naar links en naar rechts. Als u hierbij uw navel een beetje intrekt, dan voelt u uw buikspieren meer aanspannen.

Het is niet verstandig om de eerste 6 weken intensief te oefenen. De buikspieren moeten de kans krijgen om goed te herstellen van de zwangerschap en de operatie. Doe dus geen oefeningen waarbij u het hoofd en bovenlichaam of beide benen moet optillen.

Na 6 weken mag u de buikspieroefeningen verzwaren (bijvoorbeeld met 'sit-ups'). De wond is dan goed belastbaar. Bouw deze oefeningen rustig op.

## Meer informatie

Heeft u nog vragen? Bel dan naar afdeling Fysiotherapie, Gelre ziekenhuizen Apeldoorn:

- maandag t/m vrijdag 8.30 – 12.00 uur
- tel: 055 - 581 84 71
- U kunt vragen naar één van de aanwezige bekkentherapeuten:  
Margriet Schoonderwoerd en Petra van Noordenburg

Wij wensen u een voorspoedig herstel en een fijne kraamtijd!