

Prenatale oefeningen

Doel:

beweglijk en stabiliteit onderhouden

Voorbereiden op de bevalling door ademhalingsoefeningen

Tip: een oefenbal/zitbal (ong 65cm) is een handig hulpmiddel maar niet noodzakelijk

Oefening voor de bloedsomloop

Houding: zit of lig

Voeten naar je toe trekken

Voeten ronddraaien

Doel: stimulatie van bloedsomloop en voorkomen van dikke voeten

Ademhalingsoefeningen

Borst ademhaling: hoge oppervlakkige ademhaling

Buikademhaling: diepe ademhaling



Buikademhaling

Houding: zit (tegen de bal), één hand op de borst, één hand op de buik

Adem in langs de neus, de buik wordt boller

Adem uit langs de mond, de buik wordt platter

Doel: tijdens de ontsluitingsweeën kan je door buikademhaling meer ontspannen blijven. De partner kan hiermee helpen door een hand op de buik te leggen om zo het ademhalingstempo rustig te houden

Bekkenbodemspieren

Zorgen voor steun, sluiting en stabiliteit

Oefeningen voor bekkenbodem

Houding : lig of zit tegen de bal

Trek de bekkenbodem op alsof je urine ophoudt

- 1.Trek licht op en laat los
- 2.Trek maximaal op en laat onmiddellijk los
- 3.Trek maximaal op en hou de bekkenbodem 5 tellen vast

Rompstabiliteit

Tijdens de zwangerschap maak je het hormoon relaxine aan. Dit zorgt dat je bekken kan uitzetten voor de bevalling. Soms geeft dit aanleiding tot bekkeninstabiliteit tijdens de zwangerschap. Daarom zijn oefeningen voor de rompstabiliteit belangrijk.

Oefeningen rompstabiliteit

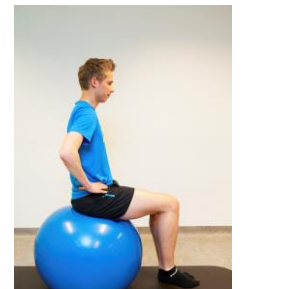
1. basis: span je bekkenbodem op (cfr dia 5 en 6) en span nu je diepe buikspieren op, dwz navel wat naar achter trekken of proberen de knoop van een te smalle broek dicht te krijgen. Dit geeft je het gevoel dat je een korset aanhebt.



2. supermama: ga op handen en knieën zitten. Maak je lichaam stabiel en steek dan je linkerarm en rechter been uit. Houd deze houding 5 tot 10 tellen aan en ga terug naar de uitgangspositie. Wissel nu en steek je andere arm en been uit.



3. (Indien je een zitbal hebt), zet je op de bal en maak je stabiel. Dan til je 1 been een beetje op terwijl je je romp boven je bekken houdt en op twee billen blijft zitten. Wissel daarna van been. Je kan dit moeilijker maken door tijdens het opheffen van je voet een bal omhoog te steken of van linker naar rechter hand door te geven



persfase

Na de ontsluitingsfase zal je ineens een druk ervaren en het gevoel krijgen dat je moet persen.

Hiervoor is er een techniek om dit zo efficiënt mogelijk te doen

Perstechniek



Adem heel diep in

Breng je kin naar de borst en houd je schouders laag

Neem de beugels of knieën vast en kom naar voor

Draai je ellebogen naar buiten

Blokkeer je ademhaling en druk zo lang mogelijk naar beneden

Adem uit

Breng je hoofd omhoog om in te ademen, maar blijf in dezelfde houding (dus schouders blijven laag)

Herhaal dit tot je perswee over is

Tip: de partner kan helpen om naar voor te komen en te blijven tijdens het persen.

Transfer van lig naar zit

Om het gebruik van je buikspieren te beperken is het aangeraden om naar zijlig te rollen en je zo op te duwen tot je op de rand van het bed zit.

Ook om te gaan liggen, ga je eerst op je zij liggen en rol je daarna naar je rug.



Hulp of meer info nodig?

Indien je wenst kan je een individueel videogesprek hebben met één van de deskundige kinesisten, zodat je vol vertrouwen aan je bevalling kan beginnen. Hier wordt de info in deze presentatie overlopen en krijg je individuele begeleiding.

Telefoonnummer: 011/338800 secretariaat fysische geneeskunde

011/338901 perinataal kinesist