

Hand out zwangerschapscursus

Les 4 Staan en lopen

Staan en lopen kan als je zwanger bent wat minder prettig zijn wanneer je last hebt van verminderde stabiliteit van het bekken. Om staan en lopen zo gunstig mogelijk te belasten zijn er verschillende punten waar je op kan letten.

Bij staan:

- voeten op heupbreedte met het gewicht op 2 benen.
- voeten op gelijke hoogte.
- knieën uit het slot.
- bekken mag iets voorover gekanteld staan omdat er gewicht aan de voorkant hangt, en zodat je niet je buikspieren aanspant.
- strekking van de rug maken door borst een beetje naar voren omhoog te brengen (Door het extra gewicht van de buik ben je geneigd met de rug naar achteren te gaan hangen en dit dient voorkomen te worden).
- schouder ontspannen.

Bij het staan zijn er verschillende spieren die aanspannen. De spieren die het meeste helpen zijn de korsetspier en de dwarse buikspier (draagt de buik een beetje).

Bij stilstaan en wachten:

- van links naar rechts bewegen, van voor naar achter, of rondjes draaien.
- Voorkom ten alle tijden dat je gaat "hangen" op één been, dit is heel slecht voor het bekken. Verder zorgt blijven bewegen voor doorbloeding en wordt de lage rugspier actief die ondersteund in het dragen van de buik.

Bij lopen :

- strekking van de rug.
- geen al te grote passen zetten.
- armen mee zwaaien.

Slenteren:

- strekking van de rug. Hierdoor ga je minder waggelen en wordt je minder vermoeid.
- armen mee zwaaien.
- geen al te grote passen zetten.

Tip:

Wordt je buik te zwaar? Leg dan je handen onder je buik en daardoor ondersteun je je eigen buik.