

## Hand out zwangerschapskursus 2016

Indeling lessen:

Les 1: Bewust worden van de stabiliserende spieren van het bekken

Les 2: Vervolg bewustwording stabiliserende spieren bekken en rug

Les 3: Zitten

Les 4: Staan en lopen

Les 5: Buigen, bukken en tillen

Les 6: Ontspannen tijdens de bevalling

Les 7: Partner avond. Theorie van alle fases van de bevalling

Les 8: Praktisch oefenen alle fases van de bevalling

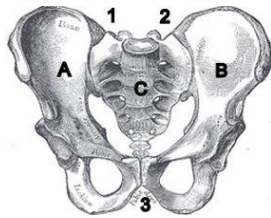
Les 9: Borst en fles voeding, leefregels direct na de bevalling

Les 10: Alle nieuwe houdingen & handelingen die je hebt met een baby, evaluatie

### Les 1 en 2.

Bewust worden van de stabiliserende spieren van het bekken.

Het bekken bestaat uit 3 botdelen: 2 bekkenhelften en 1 heiligbeen.



A: rechter bekkenhelft

B: linker bekkenhelft

C: heiligbeen

1,2 en 3 zijn gewrichten in het bekken.

Er zijn verschillende spieren die het bekken stabiliseren. De volgende 3 zijn de belangrijkste:

Dit zijn de dwarse buikspier, de bekkenbodemspier en diepe lage rugspier.

Ervaren, voelen en aanspannen van de bekkenbodemspier is belangrijk om stabiliteit te kunnen trainen. Bewust worden hoe spant de bekkenbodemspieren aan en hoe laten ze los.

- Ga op de rug liggen met gebogen knieën. Trek vervolgens de bekkenbodemspier in (alsof de plas opgehouden wordt). Laat dan de bekkenbodemspier weer los. De bekkenbodemspier komt weer wat naar buiten.
- Hand-knie stand. Bekkenbodemspier intrekken en los laten.
- Kleermakerszit. Bekkenbodemspier intrekken en los laten.
  - Belangrijk is dat de buik los is, billen los zijn en dat de adem niet vast gehouden wordt en er geen beweging van het bekken plaatsvindt. Alleen het vaginagedeelte iets intrekken en weer los laten.
  - Een tip om te ervaren of de bekkenbodem goed losgelaten is: op de handrug blazen.
- Doen: Vele malen per dag de bekkenbodem spier aanspannen en ontspannen.

Dwarse buikspier aanspannen:

- Rug lig met gebogen knieën. Zet beide handen op de botranden van het bekken, iets aan de binnenzijde. Zeg dan FFFFFFFietsen en voel dat de spier aanspant en opzet.
- Ruglig. Trek vervolgens de bekkenbodemspier in. Door deze harder in te trekken gaat ook de dwarse buikspier aanspannen.
- Hand knie stand. Laat de buikspieren, bil spieren los en laat de rug “doorzakken”. Trek vervolgens de dwarse buikspier in. Het onderste stukje van de buik gaat mee en trekt naar binnen.
  - Om te ervaren of de juiste spier aangespannen wordt, trek je de maag in. Je voelt dan dat je veel hoger in de buik spant. Dit is dus **niet** de bedoeling. Laat dit weer los en trek lager de dwarse buikspieren in.

Diepe lage rug spier aanspannen en ontspannen.

- Rug lig met gebogen knieën. Duw je bekken van je af en laat dan weer los. Doe vervolgens alsof de rug hol getrokken wordt, maar beweeg het bekken niet. Je maakt nu alleen de spanning in de rug maar je maakt geen beweging.

Tip:

Gaan liggen en van lig gaan staan mag alleen nog maar via de zij. Recht omhoog of omlaag zorgt ervoor dat de buikspier te veel kracht moet leveren. De spier rekt dan op en maakt hem kwetsbaar wat ervoor zorgt dat hij kan gaan scheuren.

**Les 2.**

Vervolg stabiliteit van het bekken /romp.

Vroeger dachten ze dat bij bekkeninstabiliteit vooral kracht getraind moest worden. Tegenwoordig weten we beter.

Wat is belangrijk bij bekkeninstabiliteit: het reflex van de spieren die voor bekkenstabiliteit zorgen. Wanneer je loopt wordt tijdens een been optillen het reflex van de spieren die bekkenstabiliteit leveren geactiveerd. Dit reflex zorgt ervoor dat bij het zetten van een stap het bekken stabiel is.

Wanneer een zwangere waggelt wordt er bij haar niet op het juiste moment de reflex van de spieren geactiveerd. Waardoor niet de juiste spieren aanspannen op dat moment. De zwangere compenseert hier door te gaan waggelen.

De stabiliserende spieren hoeven niet de hele tijd te spannen, alleen wanneer het nodig is.

Oefeningen om het reflex van de stabiliserende spieren van het bekken te activeren en te trainen.

Reflex trainen begint bij nul. Nergens spanning.

- Ruglig met gebogen knieën. Linker voet niet loshalen maar lichter maken. Dan gelijk de voet weer neerzetten. Vervolgens de rechter voet lichter maken. Er mag geen compensatie plaats vinden!

- Compensatie: beweging van bekken, duwen op andere voet, vast zetten ademhaling, aanspannen bil- en buikspieren.

Het reflex vind alleen aan het begin van de beweging plaats. Het reflex trainen gebeurt door vaak oefenen.

Een belangrijke spier tijdens het persen is de korset spier. Deze spier gaat over op schuine buikspier en de rugspier.

Verder is de korset spier belangrijk voor de ondersteuning van de rug bij bukken en tillen en bij het vast houden van de baby.

Korsetspier trainen.

- kleermakerszit. Breng de schouderbladen achter op de rug naar elkaar toe en breng ze richting de billen en de BH sluiting. Laat vervolgens de spanning weer los.



Tip: moeite met plassen?

- Ga op het toilet zitten, zet de knieën ver uit elkaar, maak de rug hol en ga echt zitten. Hierdoor kantelt het bekken en kan de blaas beter geleegd worden.

Bij te vaak (kort achter elkaar) plassen wordt de blaas steeds kleiner waardoor die minder kan opvangen en je sneller aandrang tot plassen krijgt. Uitstellen van plassen mag (als is het maar een paar minuten). Afleiding zoeken helpt bij het uitstellen.