

## Handout zwangerschaps cursus 2016

### Les 3 zitten

Er is altijd een gewicht van de zwaartekracht op je onderrug en bekken. Zittend is dit: 140 kg. Onderuit gezakt zittend is dit: 185 kg. Flink onderuit gezakt zittend is dit wel 275 kg druk op het lijf.

Wanneer je zwanger bent is het niet prettig om te veel druk op je onderrug en bekken te hebben. Het is dus belangrijk dat je goed/gunstig zit. En bedenk vooral dat bij zitten je bekken en onderrug beslist niet uitrusten!

Zitten kan op veel verschillende manieren. Een kruk of stoel is verschillend qua ondersteuning.

Waar moet je op letten bij het (ontspannen) zitten op een stoel:

- beide voeten plat op de grond en recht onder de knieën.
- knieën in 90 graden. Wanneer dit niet mogelijk is eventueel een voetensteun onder de voeten zetten.
- minimaal 1 vuistlengte afstand tussen beide knieën.
- billen achter in de stoel. Hierdoor wordt het bekken en de lage rug ondersteund.
- met de hele rechte rug tegen de rugleuning gaan zitten (de rechte rug staat nu schuin naar achteren). Hierdoor komt er aan der voorkant ruimte voor de buik waardoor je deze beter kan ontspannen.

Doen: ga thuis kijken hoe je stoelen je ondersteunen in je bekken en lage rug en of je knieën in 90 graden zijn voor een goed ondersteunende zithouding.

Waar moet je op letten bij het zitten op een kruk (zonder rugleuning):

- zitten zonder rugleuning is actief zitten.
- beide voeten plat op de grond en recht onder de knieën.
- knieën in 90 graden. Wanneer dit niet mogelijk is eventueel een voetensteun onder de voeten zetten.
- minimaal 1 vuistlengte afstand tussen beide knieën.
- zitten op de zitbotjes in het bekken voor een "neutrale" stand van het bekken. Hierdoor is de lage rug licht hol, boven rug licht bol en de nek licht hol.

Waar moet je op letten bij het naar voren zitten (bijvoorbeeld aan tafel)

- Voeten en benen idem zoals bij actief zitten.
- nu met hele rechte rug naar voren (let op als de buik dikker wordt dan de knieën verder uit elkaar)
- evt leunen op je armen mits de rug maar recht blijft.

#### Tip:

Heb je last van een harde buik (door sport of zwaar werk)? Ga zitten met de benen wijd, leun iets naar voren en zet de ellebogen op de knieën. Laat dan de buik los en ontspan de buik.