

Training tijdens en na zwangerschap



TOTAL FUNCTIONAL

THE NEW PLAYGROUND

Ontwikkeld door: Nils Heijkoop

Inhoud:

Inleiding

1. Je bent zwanger!

1.1 Wat gebeurt er in mijn lijf?

1.2 Wat doen mijn hormonen?

1.3 Wat mag ik WEL?

1.4 Waar moet ik op letten?

1.5 Leuk dat ik overal op moet letten, maar waarom eigenlijk?

2. Je bent bevallen!

3.1 Eerste weken na de bevalling

3.2 Je start weer met trainen

3.3 Bekkenbodemp, diepe buikspieren, schuine buikspieren, rechte buikspieren

3.4 Diastase

3.5 Krachttraining

3.6 Hardlopen

3. Overzicht opbouw sporten

4. Je mag er weer volle bak tegenaan!

5. Testen

6. Jouw persoonlijke training

Inleiding

Van harte gefeliciteerd! Je bent zwanger of net bevallen van een klein wonder. Ontzettend leuk natuurlijk en prachtig dat de natuur dit allemaal kan. Iedere zwangerschap is uniek. Het verschilt per persoon, maar ook of het je eerste, tweede of zoveelste kind is. Je lichaam zal hierdoor ook veranderen. Prachtig is dit! Wel is het handig om te weten wat er in je lichaam gebeurt en hoe je hier mee om kunt gaan zodat je optimaal van de zwangerschap en de kleine kan genieten. Daarom deze informatiemap met jouw persoonlijke training en aanvullende informatie om jou zo fit mogelijk te houden of te maken!

1. Je bent zwanger!

1.1 Wat gebeurt er in mijn lijf?

Super! Je bent zwanger. De één heeft meteen kwaaltjes en de ander merkt er nauwelijks iets van. Hoe dan ook, je lichaam zal fysiek veranderen en je hormoonhuishouding zal flink door elkaar worden geschud. Alles in je lichaam gaat naar de bevalling en de periode van het voeden van je kindje toe werken. In negen maanden tijd moet jij klaar zijn om een kindje te baren en daarna te voeden.

1.2 Wat doen mijn hormonen?

Oestrogeen en progesteron

Door de hormonen oestrogeen en progesteron kan je meer vocht gaan vasthouden. Daarnaast zullen de bloedvaten wat gaan 'ontspannen'. Het gevolg hiervan is dat je last kan krijgen van spataderen, aambeien en een lage bloeddruk. Ook kan het ontspannen van de bloedvaten resulteren in duizeligheid, vermoeidheid en maagzuur.

Relaxine

Doordat je lichaam meer relaxine gaat aanmaken, gaat je bindweefsel meer 'verweken'. Pezen, gewrichten en kapsels worden zwakker. Hierdoor kan je makkelijker bijvoorbeeld je enkel verzwikken, maar je kan hierdoor ook bekkenklachten krijgen en houdingsklachten. Daarnaast kunnen de spieren minder snel reageren tijdens bijvoorbeeld sporten.

1.3 Vaak wordt de nadruk gelegd op wat je allemaal niet mag, maar wat mag ik WEL?

Je mag nagenoeg alles doen. Alleen moet je gewoon goed opletten en verstandig zijn. Sommige mensen worden te voorzichtig. Dit is nergens voor nodig. Je baby zit veilig en er kan niet veel gebeuren. Twijfel je alsnog over iets, dan kan je dit altijd aan mij vragen.

1.4 Waar moet ik op letten?

Zoals hiervoor werd genoemd: goed opletten en verstandig zijn. Je lichaam kan wat trager gaan reageren en je kan eerder vermoeid zijn. Je kan proberen alles te doen wat je voor je zwangerschap deed. Je zult al snel merken dat dit gewoon niet meer gaat. Accepteer dat je wat eerder moe bent en dat het allemaal wat minder snel gaat. Anders is de kans op blessures natuurlijk aanwezig. Doe elke dag gewoon wat. Doe je te veel, dan fluit je lichaam je vanzelf wel terug. Dit kan subtiel in de vorm van eerder moe, maar soms kan je daar even flink beroerd van zijn. De sleutelwoorden zijn acceptatie en geduld.

1.5 Leuk dat ik overal op moet letten. Maar waarom eigenlijk?

Tijdens de zwangerschap

Je lichaam is hard aan het werk. Er zit namelijk een mensje in je buik. Je longen krijgen minder ruimte. Ook maakt je lichaam 1,5 liter meer bloed aan waardoor je hart wat harder moet werken. Daarom is het raadzaam om te zorgen dat je kan blijven praten tijdens het trainen. Ook zal je na ongeveer een maand of 3 je rechte buikspieren niet meer kunnen trainen. Dit omdat deze uit elkaar gaan en hun functie niet meer kunnen uitvoeren. Daarnaast kan je, als je te zwaar traint, het herstel na de bevalling vertragen.

Na de bevalling

De reden dat je op moet letten dat je niet te snel weer te intensief aan de slag gaat, is omdat er anders klachten kunnen ontstaan als verzakkingen en blijvende klachten aan de bekkenbodemp- of buikspieren. Je lichaam heeft een grote prestatie geleverd. Even rustig aan dus.

2. Je bent bevallen!

2.1 Eerste weken na de bevalling

Het wondertje is er! Je hebt een flinke prestatie geleverd. Je lichaam heeft nu alle energie nodig om te gaan herstellen. Geef je lichaam ook deze rust. Je organen gaan weer terug naar hun oude positie en alle wonden die er eventueel zijn moeten genezen. Met wonden bedoelen we het weefsel wat is opgerekt of iets kan zijn ingescheurd. En net als een normale wond of snee in je huid heeft dit tijd nodig. Ook het loskomen van de placenta is een flinke wond. Deze heeft een paar weken nodig om goed te genezen. Hier ben je dus zeker wel 6 weken mee bezig. Dat is wel als alles goed gaat en er een voorspoedig herstel is. Met een keizersnede is dit 8 tot 10 weken. Een uitzondering is natuurlijk een hele snelle bevalling. Dit kan ook zorgen voor een langere hersteltijd.

2.2 Je start weer met bewegen/trainen

Je bent na de eerste week van bijna totale rust weer heel rustig wat dingen gaan doen. Na 6 weken (na een 'normale' bevalling) ga je weer opbouwen met sporten/bewegen. Het is in deze fase zeer verstandig eerst een Geregistreerd Bekkenbodem therapeut(e) te bezoeken (www.defysiotherapeut.com) . Dit zodat zij kan controleren of alles in orde is zodat jij met een gerust hart aan de slag kan gaan met het sporten onder de juiste begeleiding.

2.3 Bekkenbodem, diepe buikspieren, schuine buikspieren, rechte buikspieren

Precies zoals het in deze volgorde staat, ga jij deze spieren trainen! Onder begeleiding gaan wij jou stap voor stap uitleggen hoe jij deze spieren gaat activeren. Dit doen wij in deze volgorde omdat sommige spieren een langer herstel nodig hebben.

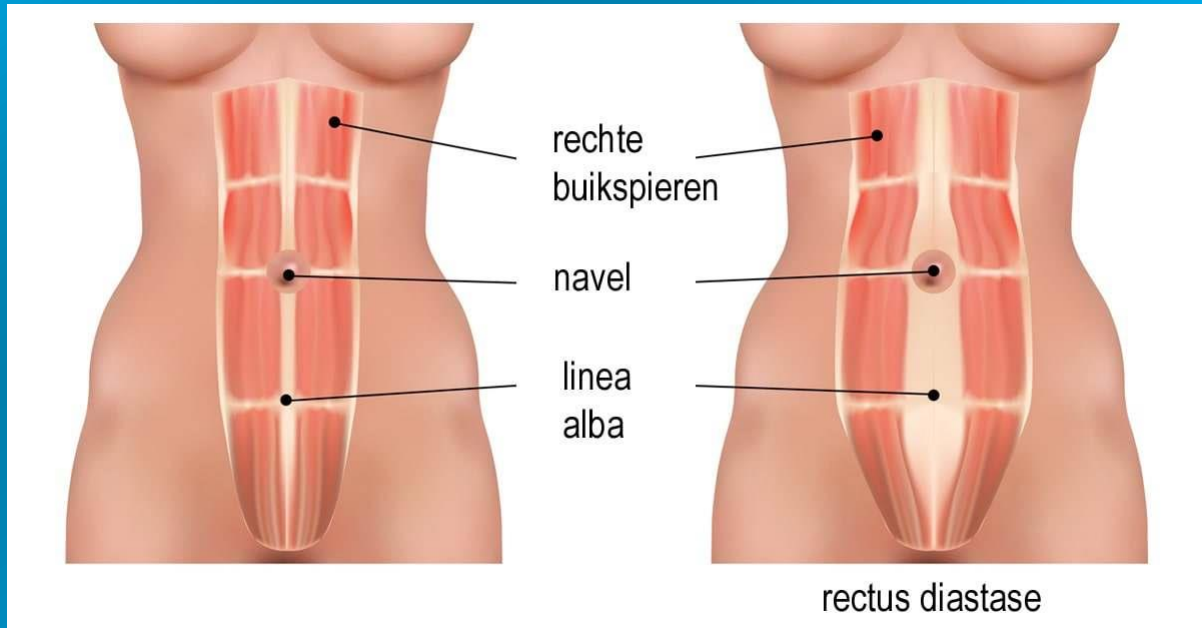
- Een paar dagen na de bevalling kan je starten met trainen van je bekkenbodem.
- Na 6 weken komen daar de diepe (dwarse) buikspieren bij.
- Een maand later de schuine buikspieren
- En als laatste na 3-4 maanden de rechte buikspieren. Belangrijk is dat je deze spieren op de juiste manier weet te activeren en te gebruiken.

2.4 Diastase

Vanaf ongeveer 3 maanden zwangerschap gaan je rechte buikspieren wat uit elkaar staan. Tussen deze buikspieren zit een peesplaat genaamd de linea alba. Deze plaat zorgt voor stevigheid. Doordat de buik dikker wordt, valt deze verstving weg en ontstaat er een ruimte, dit heet de diastase. Deze diastase is noodzakelijk voor de groei van je buik. Na de bevalling is dit een zwakkere plek die aandacht behoeft.

Per persoon kan het verschillen hoe de diastase is. Deze kan erg groot en over de hele lengte zijn, maar je ziet ook variaties in de diastase en sommige vrouwen hebben hem bijna niet.

Hieronder een voorbeeld van de diastase:



Ga je trainen en zet je verkeerd kracht met je buik, dan ga je een bolling (coning) zien. Door deze zwakke plek/bolling worden de darmen naar buiten gedrukt. Bedoeling is ervoor te zorgen dat je deze diastase eerst kleiner en sterker gaat maken. Hiervoor hebben wij een test die je moet doen en oefeningen om deze te versterken.

2.5 Krachttraining

Krachttraining zal je langzaam gaan opbouwen. Dit omdat door de relaxine je bindweefsel nog weker is. De basis die je hebt geleerd met het activeren van de buikspieren en bekkenbodemp blijft je gebruiken. Dit is essentieel. Dus trainen zal op een bewuste manier gaan. Je zal in een paar maanden tijd de intensiteit gaan opbouwen tot je na een maand of 6 tot 9 weer op je 'oude niveau' zit.

2.6 Hardlopen

Hardlopen is een geval apart. Dit omdat er veel klappen op je bekken komen. Hierbij is het dus van groot belang dat je goed de juiste spieren weet te activeren. Ook is een bezoek aan de bekkenbodemp therapeut zeker aan te raden! Ook als je geen klachten hebt. Deze kunnen zich ook pas na jaren aandienen.

Voor het hardlopen hebben wij een aantal testen om te kijken hoe ver jij bent om er weer mee aan de slag te gaan. Ten eerste willen we weten of je na 3 tot 6 maanden geen bekkenklachten, urineverlies of een drukkend/zwaar gevoel hebt in je bekken regio. Daarna zullen we pas starten als je 30 minuten kan wandelen zonder klachten.

Gaat dit goed en ben je bij de bekkenbodemp therapeut geweest, dan gaan we een aantal oefeningen/testen doen. Zodra je hier geen klachten van hebt, tijdens of na deze testen, dan kan je gaan starten met hardlopen.

Dus nog even samengevat: 3 tot 6 maanden na de bevalling, is het verantwoord om het hardlopen weer te gaan opbouwen. Eerst is een check bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut noodzakelijk en hierna volgen een reeks testen. Dit om er zeker van te zijn dat je lichaam er klaar voor is. Dit klinkt misschien erg overdreven, maar bedenk maar eens hoeveel klappen je lichaam te verduren krijgt tijdens een rondje van 3 kilometer hardlopen.

3. Overzicht opbouw sporten

3.1 Diastase test

Het herstel na bevalling bestaat uit 4 fases. Deze fases zijn flexibel op de eerste fase na. Alles hangt af van hoe je conditie voor de bevalling was, hoe de bevalling is gegaan en hoe je herstel de eerste weken is geweest.

Maar voordat je gaat beginnen met sporten zul je als eerste de diastasetest moeten doen. Dit is een test om te kijken of en waar je de diastase hebt. Daarna gaan wij jou leren om de buikspieren zodanig aan te spannen dat jij de diastase minimaal houdt. Eerst alleen met de basisoefeningen, maar daarna ook in de work-out zelf! Dit is de basis van alles en essentieel om mee te starten. Heb je dit niet goed onder de knie, dan is er een verhoogde kans op klachten in de toekomst zeer aanwezig.

3.2 Opbouw in 4 fases

Fase 1 (de eerste 6 weken):

Eerste 6 weken (bij keizersnede 8-10 weken) na de bevalling. In deze weken ga je rustig herstellen. De eerste week doe je nagenoeg niks. Dit is lastig, want je wilt al van alles doen. Doe dit niet en geef je lijf echt de rust. Je heb een topprestatie geleverd en je lichaam heeft alle energie nodig om te herstellen. Na de eerste week kan je normaal gesproken rustig dingen gaan doen zoals voorzichtig traplopen (eerst tree voor tree) en de 'normale' dingen weer oppakken. Dit is voor de eerste weken al genoeg voor het lichaam om te herstellen! Wel mag je alvast beginnen met het activeren van je bekkenbodemp. Hoe eerder hoe beter namelijk.

Fase 2 (na 6 weken):

In deze fase ga je rustig opbouwen met kracht, cardio en coördinatie van je buik- en bekkenregio. Nogmaals: Het is aan te raden om na 6 weken een afspraak te maken bij een erkende bekkenfysiotherapeute om te checken of alles in orde is in deze regio! Dan heb je geen valse start.

De treksterkte van je bindweefsel is maar 50% dus springen of hardlopen is er zeker nog niet bij. Het is daarom verstandig te trainen onder begeleiding van een deskundige.

Fase 3 (na 3-4 maanden):

In deze derde fase ga je het trainen rustig opbouwen. Je kan denken aan lichte gewichten met 3 sets van minimaal 12 tot 20 herhalingen. De treksterkte van je bindweefsel is nu 75% dus daarom bouw je het geleidelijk op. Daarnaast train je de rechte buikspieren alleen maar in de beweging zodat je ze verkort. Dus met de crunch omhoog gaan aanspannen en daarna rustig zonder spanning terug zodat de rechte buikspieren nog niet te veel belast worden. Hierbij ga je ook je ademhaling inzetten om zo de buikdruk te verlagen. Springen mag ook nog niet. Powerwalken of rustig dribbelen zou wel kunnen/mogen.

Fase 4 (6-9 maanden):

Als alles goed is verlopen, mag je nu weer volledig sporten op je oude niveau. Als oefeningen met een hoge buikdruk goed gaan, dan mag je deze ook weer gaan oppakken. Gaat joggen goed? Dan kan je ook dit starten. Als je weer wilt beginnen met hardlopen dan hebben wij daar een speciale test voor! Doe deze met een erkende trainer voordat je weer gaat hardlopen. Let er verder op dat je een goede warming-up doet en een cooling down. Pas na 12 maanden is je bindweefsel namelijk weer op 100% treksterkte.

4. Je mag er weer volle bak tegenaan!

Het is zover. Je mag weer volle bak sporten. Ook als je weer volledig kan sporten, is het belangrijk om te blijven letten op het juiste gebruik van je bekkenbodemp en de buikspieren. Dus blijf geregeld een oefening doen die je hebt op gekregen om dit bij te houden en te blijven checken! Het zou zonde zijn om, wat je hebt opgebouwd, weer teniet te doen door verkeerd te gaan trainen en de verkeerde buikdruk in te zetten.

5. Testen

Algemene controle en testen:

Test 1 – diastase check

We zullen altijd eerst controleren of en waar de diastase is. Zoals al eerder benoemd is dit per persoon zeer verschillend. Dit is heel eenvoudig te doen.

Test 2 – het controleren van de diastase (coning)

Hier kijken we hoe erg de coning is en hoe goed je hem kan controleren. Hierbij komen de eerste oefeningen!

Test:

- Joystick
- Joystick met uitblazen (buik plus bekkenbodembodem activeren)
- 1 been leglift
- 2 been leglift
- Plank
- Deadbug armen
- Deadbug benen
- Beiden

Test 3 – Bekkenbodembodem

1. Lukt het jou goed je bekkenbodembodem te activeren?

1. Aanspannen met rechtop zitten
2. Aanspannen met achterover zitten
3. Aanspannen met voorover hangen

2. Opstaan en tijdens het opstaan een monotoon geluid maken.

3. Touwtje springen. Sta je recht of met een holle of bollere rug?

Test 4 – Transversus

Het controleren van je dwarse diepe buikspier:

Vingers net boven je bekkenrand in het weefsel zetten. Tijdens uitademen aanspannen. Dan wordt het wat harder. (alsof je een strakke broek dicht ritst)

Test 5 – Ademhaling

De ademhaling is natuurlijk ontzettend belangrijk. Die gaan wij stap voor stap opbouwen op de volgende manier:

1. Flankademhaling (handen op ribben)
2. Buikademhaling (handen op buik)
3. Buik- en borst ademhaling
4. Flank- en buikademhaling

Specifieke test als je wilt gaan hardlopen:

Hier heb je een aantal oefeningen voor om te kijken hoe je lichaam reageert. *Het is altijd belangrijk om eerst naar een bekkenbodem therapeut te gaan voordat je deze testen gaat doen!*

Balans en sprong:

- | | |
|---|-------------------------|
| 1. 1 been balance | 10 seconden |
| 2. 1 been squat | 10 per been |
| 3. 1 minuut joggen | |
| 4. Spring naar voor en op 1 been landen | aantal meter |
| 5. Hinkelen | 10x links en 10x rechts |
| 6. Single leg running man | |

Kracht:

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 1 been calve raise | 10x |
| 2. 1 been hip bridge | 10x |
| 3. 1 been zit en staan | 10x |
| 4. Abduction | |

6. Jouw persoonlijke training