



# MOTORISCHE REVALIDATIE

# POSTNATALE

kraambedperiode - oefeningen voor thuis

## basisoefeningen

### ZIJLIG

1. Inademen, uitademen, onderbuik intrekken  
(= ritsoefening, gebruik van diepe dwarse buikspieren)
2. Bekkenbodem (BB) aanspannen (rond de urineuitgang-vagina, rond de aars)
3. Inademen, uitademen, bekkenbodem aanspannen, onderbuik intrekken

### RUGLIG

1. Inademen, uitademen, onderbuik intrekken
2. Inademen, uitademen, bekkenbodem + onderbuik intrekken
3. Inademen, uitademen, bekkenbodem + onderbuik intrekken + bekken heffen

### ZIT, vooraan op een stoel

1. Inademen, uitademen, onderbuik intrekken
2. Inademen, uitademen, bekkenbodem en onderbuik intrekken

### KRUIPHOUDING, steun op handen en knieën

1. Inademen, uitademen, bekkenbodem + onderbuik intrekken

## aanvullende oefeningen

### RUGLIG, benen gebogen, inademen, uitademen, BB en onderbuik intrekken

1. Ontspannen 2 benen naar Li en naar Re laten zakken
2. Met gestrekte benen, bekken lichtjes heffen
3. Re been plooiën, Re hand op dij drukken tegen weerstand, idem Li
4. Re been plooiën, Re hand binnenkant dij drukken tegen weerstand, idem Li
5. 1 been opwaarts strekken en traag gestrekt laten zakken, wisselen

### ZIJLIG

1. met ontspannen voet, 1 been heffen
2. met gestrekt been, kleine cirkels rugwaarts maken

## ter info

Na ongeveer 5 weken kunt u in een vervolg op dit verdere postnatale oefeningen volgen.

In het ziekenhuis kunt u terecht bij:

Sigrid Van Belle

Tel : 03/285.29.61

elke namiddag