

STERKHER

Personal training en online coaching

VondelGym  
AMSTERDAM

# PRE- & POSTNATAAL FITNESS

**De bekkenbodem tijdens & na de zwangerschap**

# WAAR GAAN WE HET IN DIT UUR OVER HEBBEN?

- Wat is de bekkenbodem? Anatomie & functie
- Wat zijn bekkenbodemklachten?
- Hoe train je de bekkenbodem?
- Hoe voorkom en/of verhelp je klachten tijdens het sporten?
- Welke oefeningen dien je te vermijden TIJDENS de zwangerschap?
- Welke oefeningen dien je te vermijden NA de zwangerschap?
- Vragen

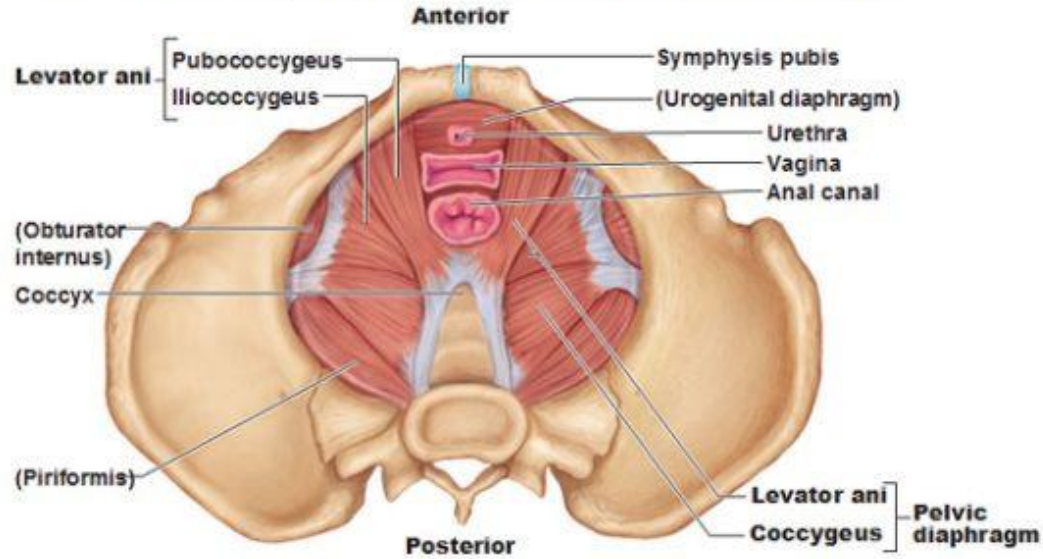
# WIE BEN IK?

- Romana Serno
- Personal trainer bij Vondelgym
- Pre- & Postnataal fitness specialist
- <https://sterkher.nl>
- Ik blog over sporten tijdens & na de zwangerschap, diastase, bekkenbodemplachten en meer



# HOE ZIET DE BEKKENBODEM ERUIT?

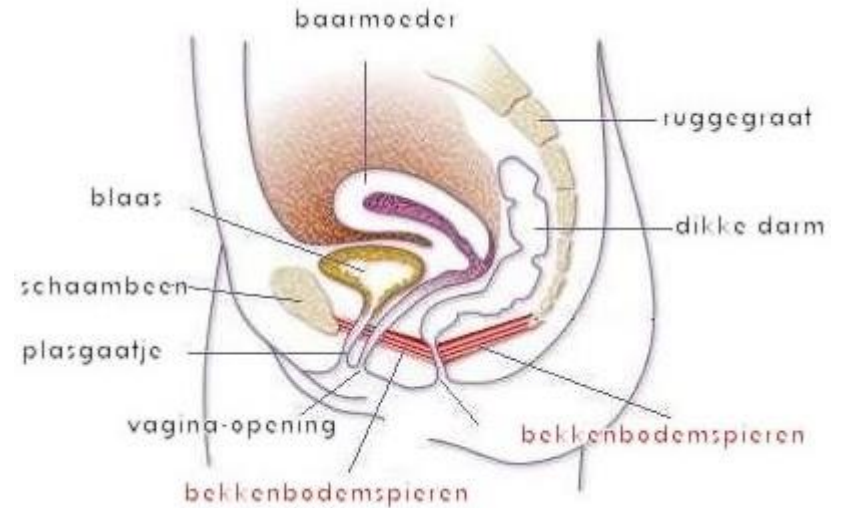
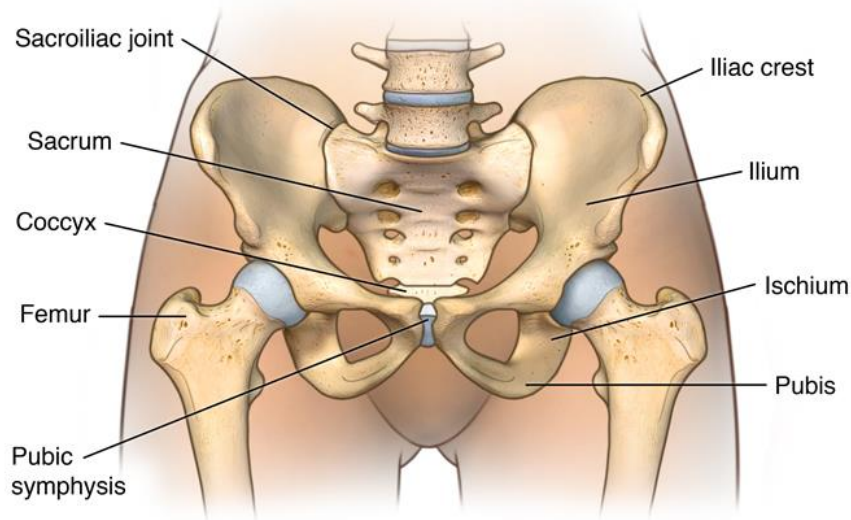
The Pelvic Diaphragm = the deepest muscle layer



Superior View of Female Pelvis

# HET BEKKEN

Female pelvis



# ANATOMIE VAN DE BEKKENBODEM

De bekkenbodem bestaat uit twee lagen

Oppervlakkige laag = ophouden van urine & ontlasting

Diepe laag = biedt ondersteuning aan de organen, helpt bij het stabiliseren van de romp en het bekken

Spiere van de bekkenbodem:

- Levator ani: *pubococcygeus*, *iliococcygeus*
- Coccygeus
- Heup/bekkenbodem: *piriformis*, *obturator internus*

# WAT DOET DE BEKKENBODEM?

Bekkenbodem zorgt niet alleen voor continentie en ondersteuning van de vagina/organen.

- Helpt bij reguleren van intra-abdominale druk & stabiliseren van SI-gewricht
- Draagt bij aan controle over de onderrug & de heup/het bekken
- Draagt bij aan behoud van een goed postuur & ademhaling

*Hodges PW, et al. Postural and respiratory functions of the pelvic floor muscles. Neurourol Urodyn. 2007;26(3):362-71*

# EEN GEZONDE BEKKENBODEM

Een gezonde bekkenbodem kan **volledig aanspannen** om vervolgens weer **volledig te ontspannen**. Een gezonde bekkenbodem schakelt voortdurend tussen **spanning** en **ontspanning**.

Dit gebeurt **onbewust** (tas boodschappen in de kofferbak tillen), maar ook **bewust** (boxjumps tijdens de crossfit les).

*Kan jij bewust je bekkenbodem aanspannen en vervolgens weer bewust ontspannen?*

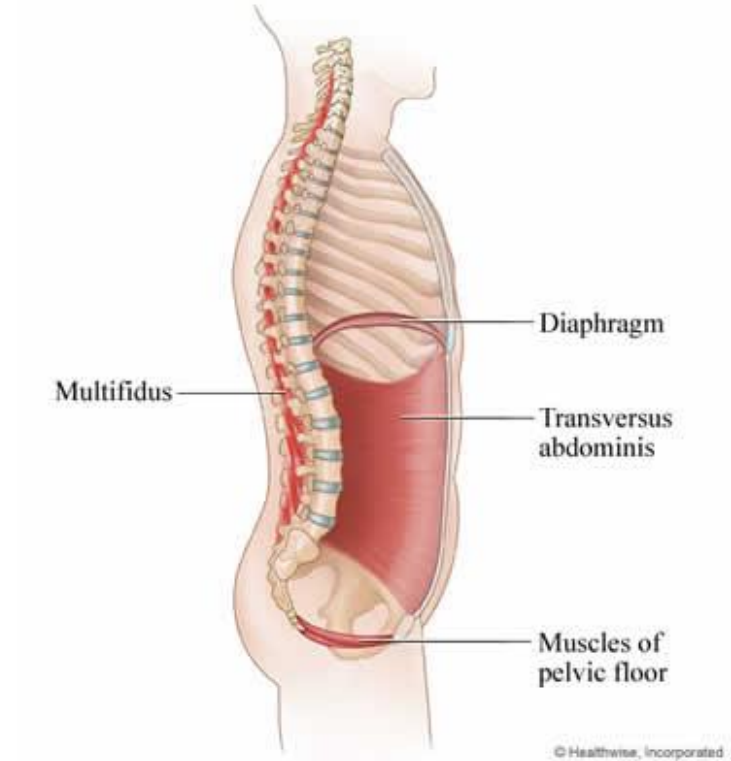


# HOE WERKT EEN GEZONDE BEKKENBODEM?

Ademhaling!

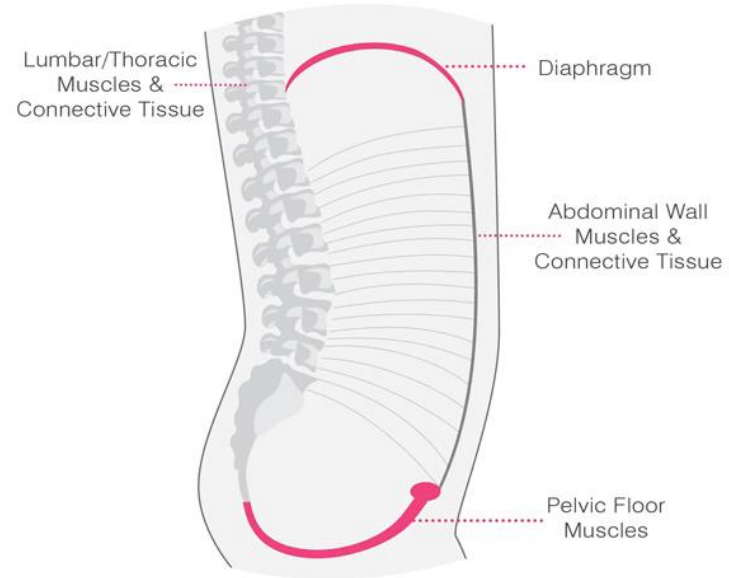
De bekkenbodem werkt samen met drie andere spieren om jouw romp, ruggengraat en organen te beschermen bij elke beweging die je maakt.

Deze spieren zijn het middenrif (diaphragm), de dwarse buikspieren en de multifidus. Samen vormen ze je **inner core unit**.

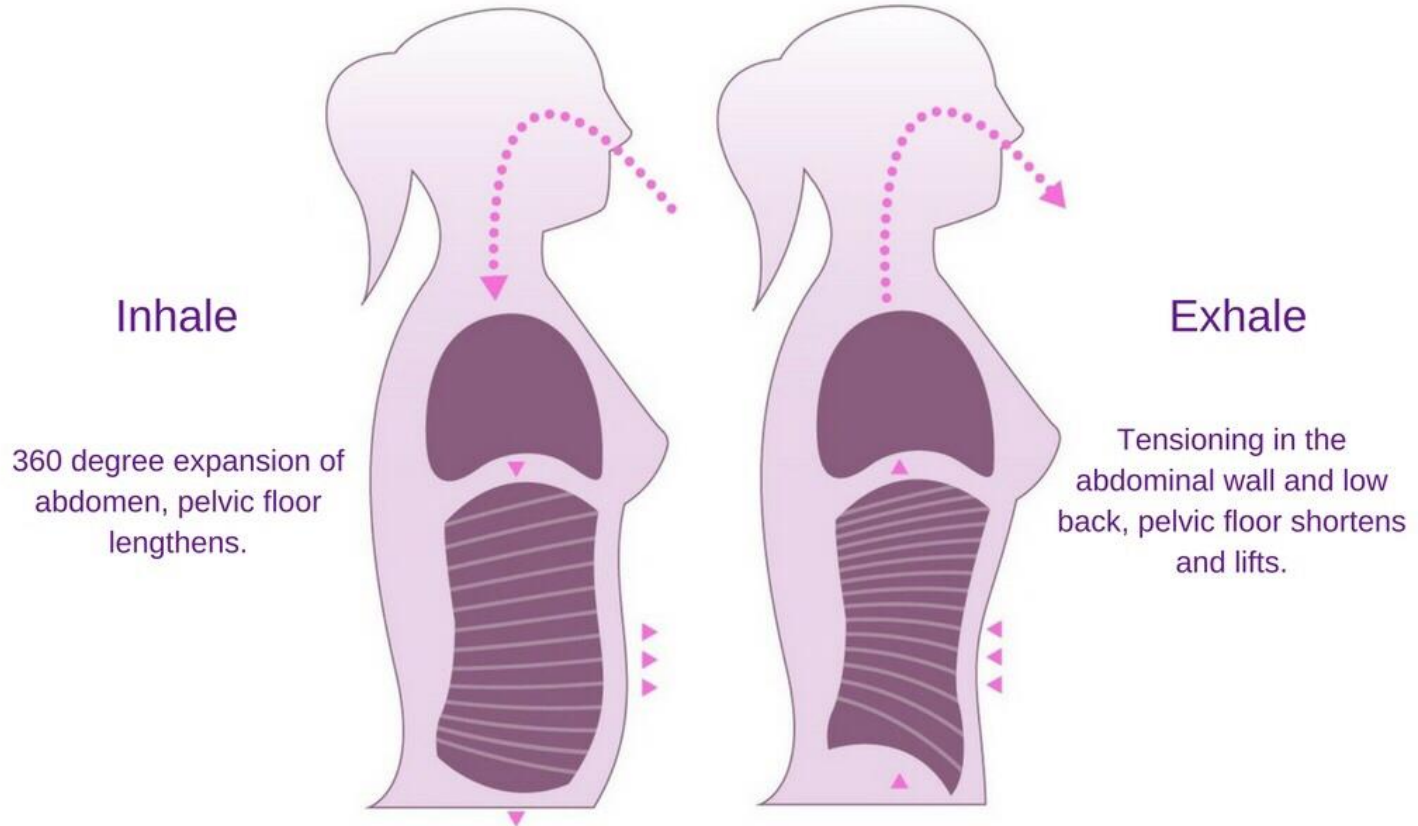


# HOE WERKT EEN GEZONDE BEKKENBODEM?

- Bij het inademen spant het middenrif zich aan en zakt omlaag. De bekkenbodem reageert daarop door te ontspannen en zakt ook omlaag.
- Bij het uitademen spant je bekkenbodem aan omhoog, de dwarse buikspieren spannen zich aan en het middenrif ontspant en komt weer omhoog.
- Zo ontstaat er een natuurlijk druksysteem in je lichaam.



# The 'Core Breath'



Inhale

360 degree expansion of abdomen, pelvic floor lengthens.

Exhale

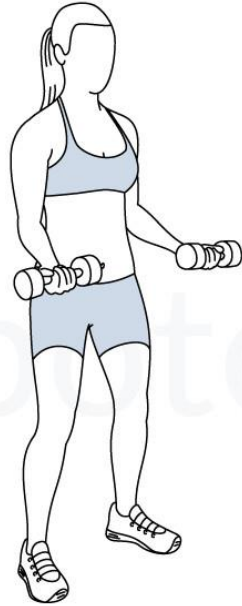
Tensioning in the abdominal wall and low back, pelvic floor shortens and lifts.

# BEKKENBODEMKLACHTEN: OVERACTIEF OF INACTIEF?

- Werd een gewicht in een emmer gegooid die de vrouw vasthield om bekkenbodempactivatie te meten
- Vrouwen met urineverlies hadden grotere bekkenbodempspanning en E0 spanning.
- Een volle blaas gaf een verminderde kracht van de bekkenbodemp.
- “This finding challenges the clinical assumption that incontinence is associated with reduced PF muscle activity.”

*Smith MD, Coppieters MW, Hodges PW. Postural response of the pelvic floor and abdominal muscles in women with and without incontinence. Neurourol Urodynam 2007.26:377-85.*

# ONTSPANNING & AANSPANNING: EVEN BELANGRIJK!



Spottebicom

# BEKKENBODEMKLACHTEN: OVERACTIEVE BEKKENBODEM

Symptomen:

- Moeite met plassen
- Pijn bij gemeenschap
- Urineverlies bij springen, rennen, niezen, enz.
- Moeite met aanspannen van de bekkenbodem of voelt alsof er niks aan kan spannen
- Moeite met diep inademen, meestal oppervlakkige ademhaling
- SI-gewricht pijn
- Diastase na de zwangerschap

# OVERACTIEVE BEKKENBODEM: HOE TRAIN JE DIE?

- Bekkenbodempysiotherapie voor manual release
- Werk aan een diepe ademhaling
- Meditatie/ademhalingsoefeningen
- Een goed postuur: ribben over de heupen
- Versterk alle spieren rondom de bekkenbodem: bilspieren, adductoren, enzovoort
- Volledig uitademen bij krachtzetten, geen spanning op de kaak, duwen op de bekkenbodem, enzovoort

Bijvoorbeeld: happy baby pose met volledige inademing





# BEKKENBODEMKLACHTEN: INACTIEVE BEKKENBODEM

Symptomen:

- Urineverlies met rennen, niezen, springen, enzovoort
- Tampon valt uit vagina
- Geen gevoel bij gemeenschap
- Pijn in SI-gewricht/heup
- Drukkend/zwaar gevoel in de bekkenbodem
- Diastase na de zwangerschap

**Let op! In beide gevallen (over- of inactief) kan je bekkenbodem zwak zijn.**

# INACTIEVE BEKKENBODEM: HOE TRAIN JE DIE?

- Focus op uitademen: span de bekkenbodem aan en lift omhoog
- Doe kegels op de juiste manier een aantal keer per week
- Bewustwording van de bekkenbodem creëren
- Leer een diepe ademhaling

Voorbeeld: squat met pauze onderin - span aan en lift de bekkenbodem - adem volledig uit bij omhoog gaan

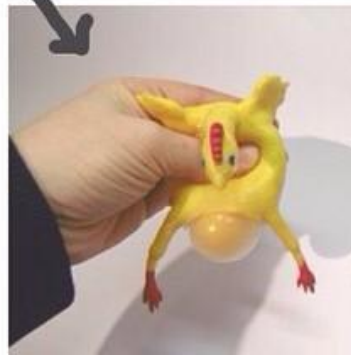
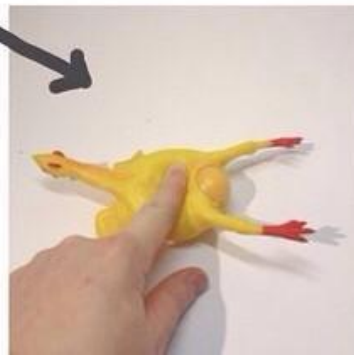


# HOE VOORKOM JE KLACHTEN TIJDENS HET SPORTEN?

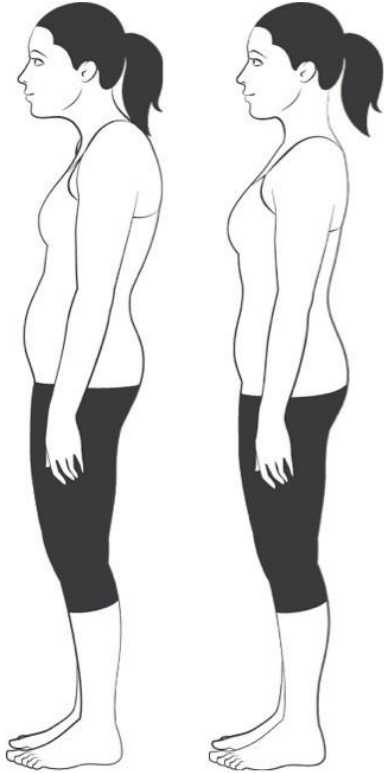
- Leer een diepe ademhaling en pas deze toe bij elke beweging
- Let op je postuur: ribben over de heupen
- Let op de positie van je hoofd: doe alsof je een gesprek achter je afluistert
- Adem altijd uit door je mond op het moment dat je kracht zet
- Zorg dat je hele lichaam sterk genoeg is voor de sport die je wil beoefenen.

HOW A RUBBER CHICKEN CAN DEMONSTRATE HOW DOING THE WRONG EXERCISES DURING PREGNANCY, POSTNATALLY & BEYOND, CAN BE DISASTROUS IF YOU HAVE A WEAK CORE & PELVIC FLOOR - BY SUE CROFT

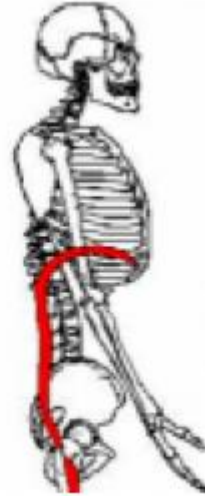
High impact exercise  
sit ups or leg raises



# EEN GOED POSTUUR VOORKOMT KLACHTEN



Ribs down,  
good  
ZOA



Ribs flared,  
loss of  
ZOA

# OEFENINGEN EN BEWEGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Wat mag er allemaal wel?

- Ademhaling trainen
- Low impact vormen van cardio, zoals wandelen en fietsen
- Krachttraining. Pas de oefeningen aan per trimester
- Oefeningen voor de schuine buikspieren
- Oefeningen voor de rechte buikspieren, zoals dead bugs en bird dogs

Wat mag er allemaal niet?

- High impact vormen van cardio zoals hardlopen, touwtje springen, boxjumps, jumping jacks en andere sprong bewegingen
- Oefeningen die neerwaartse druk op het bekken plaatsen zoals barbell back squats, planks, crunches, sit-ups, v-ups, zware deadlifts, overhead presses, enzovoort





# OEFENINGEN EN BEWEGEN NA DE ZWANGERSCHAP

De eerste 4-6 maanden na de zwangerschap raad ik af:

- High impact bewegingen zoals boxjumps en touwtjespringen
- Hardlopen
- Intensief fietsen en zwemmen
- Krachttraining waarbij je je maximale kunnen opzoekt, zoals barbell back squats

**Focus je op het herstellen van de functie & coördinatie van je core, je diepe ademhaling, de kracht en mobiliteit van je heupen en bovenlijf.**



VRAGEN?