

SPORT NEWS



ZWANGERSCHAP
EN TRAINING

Dit Afafa Special magazine is geheel en al voor alle toekomstige en jonge moeders. Natuurlijk mogen de toekomstige en reeds gearriveerde vaders het ook doorbladeren, in de hoop en verwachting dat zij enigszins kunnen bevatten wat een zwangerschap en een bevalling voor invloed heeft op het lichaam van een vrouw.

Zelf denk ik, dat als dit de taak voor mannen was geweest, het menselijk ras reeds 200 miljoen jaar eerder van de aardbodem verdwenen zou zijn. Dus mannen, wees lief en zorg goed voor je vrouw, er komt nogal wat af op jullie beiden. En dit is nog maar het begin.

Een kind hebben en opvoeden is een topprestatie en het is verstandig om hieraan met een goede conditie te beginnen.

Dit magazine bestaat eigenlijk uit twee delen:

1. De fase gedurende de zwangerschap
2. Het weer in vorm/conditie komen na de bevalling.

Natuurlijk is dit thema magazine niet volledig, maar met het oog op de leesbaarheid heb ik mijzelf danige beperkingen opgelegd. Mocht je toch iets essentieels missen, laat het mij weten en zal ik mijn best doen om dit in een volgende uitgave dit te verwerken.

Hopelijk tref je hier wat zinnige informatie aan waarmee jij je conditie op peil kunt houden.

Peter Koopman
To old to know everything

INLEIDING

Zwangerschap is een geweldige tijd in het leven van een vrouw - een uitdagende en zelfs magische ervaring. Wanneer een vrouw moeder wordt, is dat een periode van verandering waarin zich aanzienlijke veranderingen voordoen in het lichaam en de geest. Het is ook het begin van een periode waarin veel onduidelijk is en er meer vragen lijken te zijn dan antwoorden.

“Kun jij je voorstellen dat je zonder enige voorbereiding een marathon loopt? Natuurlijk niet! Je zou niet eens overwegen om die marathon te lopen zonder training.”

Een bevalling is in veel opzichten als het lopen van een marathon. Het is net zo zwaar - sommigen zouden zelfs zwaarder zeggen - en de veranderingen en spanningen op je lichaam en emoties zijn zelfs nog groter. Toch beleven veel, zo niet de meeste vrouwen deze unieke tijd van hun leven met weinig of geen training.

Dus waarom trainen niet meer vrouwen zich voor de bevalling?. Veel vrouwen hebben geen conditie voor een bevalling omdat ze niet weten hoe te trainen en omdat de informatie gewoon niet direct beschikbaar is.

Je hebt je waarschijnlijk afgevraagd of het überhaupt wel veilig is om te sporten terwijl je zwanger bent. Of misschien heb je gewoon geen idee hoeveel beweging genoeg is. En vooral belangrijk: hoeveel is teveel?

Middels dit Afafa thema magazine hebben we getracht om al een aantal vragen te beantwoorden en je veilige, effectieve richtlijnen te geven die jou en uw ongeboren kindje in optimale conditie kunnen houden.

Regelmatige lichaamsbeweging tijdens de zwangerschap kan je helpen er comfortabeler, met minder gezondheidsproblemen of klachten doorheen te komen. Het doel van training tijdens de zwangerschap is om uw conditie op peil te houden. Het is niet het moment om te proberen je aërobe capaciteit of uw spierkracht te vergroten.

GEZOND ETEN

Zwangerschap is een tijd om voor jezelf te zorgen door genoeg te eten om in je behoeften te voorzien en om een gezonde baby op te bouwen. Uw energiebehoefte is nog hoger als je aan het sporten bent of borstvoeding geeft. Verwacht ongeveer 11 tot 16 kg aan te komen tijdens uw zwangerschap.

Eet regelmatig maaltijden en tussendoortjes om een constante energiebron te behouden voor uw zich ontwikkelende baby en voor uw eigen werkende spieren tijdens het sporten. Probeer geen maaltijden over te slaan of te lang te gaan zonder te eten. Voeg ten minste drie voedselgroepen toe om uw ontbijt en alle vier voedselgroepen tijdens lunch en diner in evenwicht te brengen.

Gebruik snacks met veel koolhydraten om het gat op te vullen, vooral voor en na het sporten. Goede keuzes zijn onder meer een banaan en yoghurt, een knapperige mueslireep, chocolademelk, 100% vruchtensap, tarwe-crackers met pindakaas.

RICHTLIJNEN VOOR TRAINING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Bij elke oefening leggen we de nadruk op langzame, gecontroleerde bewegingen. Dit zal je helpen om de spiergroep die je traint te verstevigen. Het helpt je ook om het risico op letsel te voorkomen of te verkleinen. Houd een regelmatig trainingsschema aan van twee tot vier keer per week. Vermijd oefeningen boven het hoofd met zware gewichten en probeer te trainen met een partner of trainer om de vorm te verbeteren.

- Zorg ervoor dat je elke oefening begrijpt voordat je deze probeert.
- Doe een zo nodig beroep op onze begeleiding.
- Voer een warming-up en cool-down van vijf minuten uit. Houd elk stuk twintig tot dertig seconden.
- Draag comfortabele kleding en schoenen, en een goed passende beha voor ondersteuning.



EFFECTEN VAN ZWANGERSCHAP DIE JE TRAINING BEÏNVLOEDEN

Zoals je wellicht weet, komen er naast zwangerschap veranderingen in je lichaam en dagelijkse activiteiten met zich mee die jouw fitnessroutine zullen beïnvloeden. Eerst en vooral is jouw energieniveau. Dit is een groot probleem tijdens je eerste trimester. Door ochtendmisselijkheid (een andere bijwerking) en door overuren van je lichaam, zult je meer vermoeid zijn dan normaal. Je energieniveau je zal nog een tijdje een probleem blijven nadat de baby is geboren (al die slapeloze nachten!). Houd gewoon je doelen in gedachten en onthoud: een trainingssessie zal je alleen maar beter doen voelen! Later in je zwangerschap kan het vanwege je toegenomen gewicht en uitpuilende buik moeilijker worden om door jouw trainingen heen te komen. Dit is waar je netwerk van familie en vrienden extra belangrijk zal zijn om je aan te moedigen en te motiveren.

VOORKOMEN VAN LETSEL

Voor je training gebruikt je kleine / lichte gewichten met hogere herhalingen. Als je al een fitnessprogramma volgt, kunt je waarschijnlijk de gewichten behouden die je momenteel gebruikt. Voor geavanceerde fitnessniveaus wordt aanbevolen dat je gewichten van acht tot twaalf pond of lichter gebruikt voor oefeningen in het bovenlichaam en minder dan dertig pond voor oefeningen in het onderlichaam. Als je net begint met trainen, wilt je waarschijnlijk drie tot acht pond gewichten gebruiken voor oefeningen in het bovenlichaam en ongeveer twintig pond voor oefeningen in het onderlichaam. Jouw verloskundige kan je mogelijk verdere richtlijnen geven over de hoeveelheid gewicht die je moet tillen op basis van jouw persoonlijke gezondheidsniveau. Dit is niet het moment om je fitnessroutine te verbeteren. Dit is eerder een tijd om een fitnessroutine vast te stellen of te behouden. Het is altijd beter om conservatief te zijn en langzame aanpassingen aan te brengen in plaats van het te overdrijven, letsel te veroorzaken en helemaal niet te kunnen trainen.

VOORZORGSMAATREGELEN TIJDENS JE TRAINING

- Houd je hartslag en intensiteitsniveau nauwlettend in de gaten.
- Overbelast uzelf niet. Gewrichtsblessures zijn een risico vanwege de productie van oestrogeen en relaxine. Als de oefeningen echter correct worden uitgevoerd met de juiste belasting en de juiste vorm, is dit hoogst onwaarschijnlijk.
- Blijf gehydrateerd door veel water te drinken. Zorg ervoor dat je voor, tijdens en na je training water drinkt. Vroege bevalling is een mogelijke complicatie van uitdroging.
- Houd bewegingen langzaam en gecontroleerd.
- Houd je adem niet in tijdens het uitvoeren van een oefening (Valsalva manoeuvre).
- [Diastasis](#) is de scheiding van de buikspieren. Een kleine scheiding is normaal tijdens de zwangerschap als gevolg van hormonale veranderingen bij elke vrouw, maar het kan worden verergerd door reeds zwakke buikspieren of overtraining. Er wordt een diagram weergegeven dat je zal helpen deze toestand te begrijpen.



Vijf oefeningen die kunnen leiden tot **DIASTASIS RECTI** gedurende de zwangerschap

Alle Planken



Draai Bewegingen



Push Ups



Crunches



Vierpunten houding





HARTSLAG

Je hartslag neemt tijdens de zwangerschap in rust neemt toe met tien tot twintig slagen per minuut. Met als gevolg dat jij je minder hoeft in te spannen om uw hartslag te verhogen. Zorg er daarom voor dat jij jouw hartslag in de “veilige zone” houdt, welke ongeveer tussen de 110 en 150 slagen per minuut moet liggen (afhankelijk van uw eigen doelhartslag [*target hart rate -THR*]) om positieve effecten voor jou en de baby te produceren. Naarmate uw hartslag toeneemt, neemt ook die van de baby toe. Er zijn echter geen onderzoeken die erop wijzen dat deze verhogingen nadelige effecten hebben op de foetus. Zorg ervoor dat je de hartslag regelmatig controleert of maak gebruik van een iWatch of zo. Als je hartslag zich boven jou THR bevindt, dan niet onmiddellijk in paniek raken maar bouw de belasting rustig af zodat de hartslag terugkeert naar de “*Veilige Zone*”.

<i>Veilige activiteiten tijdens de zwangerschap:</i>	<i>Te vermijden activiteiten:</i>
• <i>Lopen</i>	• <i>Skaten</i>
• <i>Fietsen</i>	• <i>Waterskiën</i>
• <i>Roeien</i>	• <i>Schaatsen</i>
• <i>Spinning</i>	• <i>Basketbal</i>
• <i>Elliptische/crosstrainermachine</i>	• <i>Langlaufen</i>
• <i>Sled & Pull training</i>	• <i>Duiken</i>
• <i>VersaClimer</i>	• <i>Voetbal</i>
• <i>Bouncer & Bowflextraining</i>	• <i>Hindernisbanen</i>
• <i>Pilates / Callanetics / Yoga</i>	• <i>Contactactiviteiten zoals hockey, voetbal, rugby</i>
• <i>Zwemmen</i>	• <i>Parachutespringen, abseilen of rotsklimmen</i>
• <i>Krachttraining</i>	• <i>Mud runs enz.</i>
• <i>Circuit fitness</i>	
• <i>Boksconditie - contactloos</i>	

TRAININGSCHEMA

In de richtlijnen van het American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG) staat dat zeven dagen per week trainen acceptabel is. Wij adviseren je om minimaal tweemaal per week te besteden aan krachttraining en éénmaal per week aerobe training te doen. Je kunt er bijvoorbeeld ook voor kiezen om maximaal twee dagen krachttraining en/ of maximaal vijf aerobicsdagen toevoegen. De trainingsduur kan variëren van tien tot zestig minuten. Studies tonen aan, dat de positieve effecten van lichaamsbeweging tijdens de zwangerschap verloren gaan als ze niet gedurende alle drie de trimesters in stand worden gehouden.

KERN TEMPERATUUR

Het is belangrijk dat de kerntemperatuur van het lichaam niet hoger is dan 39 graden Celsius. Onderzoek heeft aangetoond dat het overschrijden van deze limiet erg moeilijk is, maar wees voorzichtig: vermijd intensieve buitentrainingen tijdens de zomermaanden en zorg voor voldoende ventilatie. Train ook niet buiten bij warm of vochtig weer. (Studies tonen aan dat training binnen je THR-zone tijdens warm weer, ook binnenshuis je lichaamstemperatuur niet hoger mag zijn dan 39 Celsius.)

ZWAARTEPUNT

Naarmate je buik in omvang toeneemt verplaatst het lichaam zwaartepunt naar voren. Dit is van invloed op het bewegen, met name tijdens inspanning. Als gevolg hiervan zal je bepaalde bewegingen of de training moeten aanpassen. Gebruik als dit nodig is stabiliserende structuren en maak gesloten ketens, door gebruik te maken van bijvoorbeeld een stoel, muur, balletstang, bank of trainingspartner.

BLOEDDRUK

Lichaamsbeweging verhoogt uw bloeddruk, waardoor de bloedstroom naar de baby tijdelijk afneemt. Maar vanwege lichamelijke aanpassingen, vermindert niet de hoeveelheid zuurstof naar de baby. De zuurstofconcentratie in het bloed is hoger tijdens de zwangerschap en uw ademhalingsfrequentie neemt toe bij inspanning. Uw baby krijgt van nature ook een hoger percentage zuurstof, omdat jouw lichaam dit efficiënter kan verdelen.

BEWEGINGSUITSLAG

Door de productie van een hormoon dat [relaxine](#) wordt genoemd, samen met oestrogeen, zijn al je ligamenten losser en minder gemakkelijk te controleren tijdens de zwangerschap en daarom vatbaarder voor letsel. Relaxine helpt je bekken uit te breiden om de bevalling mogelijk te maken. Daarom raden wij je aan om tijdens de training het gebruikelijke gewicht te verlagen, en indien mogelijk met een spotter of trainingspartner te trainen. Doe regelmatig een beroep op de begeleiding om ervoor te zorgen dat je de oefeningen correct uitvoert. Wees extra voorzichtig bij het uitvoeren van oefeningen boven het hoofd. Stop ook als jij je moe of gespannen voelt.

VOCHTOPNAME

Intensieve inspanning kan aanleiding zijn tot uitdrogen wat kan negatieve effecten hebben. Daarom is het aan te raden om voor, tijdens en na elke training water te drinken.

RUG- EN HEUPPIJN

Het gewicht van de baby, de productie van relaxine en de verandering in uw zwaartepunt zullen de lordose van de rug en de losheid van uw bekken gewrichten vergroten, waardoor u mogelijk klachten krijgt van pijn en overbelasting. Het is belangrijk om gedurende de zwangerschap regelmatig buik-, rug- en bekkenbodemoefeningen uit te voeren. Let op je houding tijdens de trainingen en de rest van de dag.

ZWELLING

Je kunt als gevolg van vochtretentie zwellingen in uw benen, enkels, voeten, handen en polsen krijgen.

In het tweede of derde trimester kan het gewicht van de baby op een grote ader in je buik drukken, die verantwoordelijk is voor de bloedstroom van uw benen terug naar het hart. Dit is normaal, maar kan zwelling van de benen veroorzaken. Door op je linkerzij te zitten of liggen, kunnen deze effecten verminderen. We raden jou aan dienovereenkomstig de oefeningen aan te passen en tijdens uw tweede en derde trimester oefeningen waarbij je plat op uw rug ligt te vermijden.

LICHAAMSHOUDING

Je moet je rug en knieën beschermen. Houd je hoofd, nek, borst, ruggengraat en bekken op één lijn door tijdens de training een rechte houding aan te houden. Hierdoor blijft je zwaartepunt dicht bij de middelpunt van het lichaam en heb je mogelijk minder problemen met het evenwicht tijdens de trainingen.

BLOEDSUIKERSPIEGEL

Inspanning zorgt voor schommelingen van de bloedsuikerspiegel. Om voldoende bloedsuikerspiegels te behouden, moet u daarom 30 minuten tot een uur voor en onmiddellijk daarna een kleine maaltijd eten.

WAARSCHUWINGSSIGNALEN OM TE STOPPEN MET TRAINEN

- *Persistente contracties*
- *Onverklaarbare pijn in de onderbuik*
- *Toename van vaginaal vocht*
- *Vaginale bloeding*
- *Nieuw of verhoogde rug of pijn in het bekken*
- *Opzwellen van de enkels, handen of gezicht*
- *Pijn, roodheid en zwelling in de kuit van een been*
- *Aanhoudende hoofdpijn of verstoringen van het gezichtsvermogen*
- *Duizeligheid of zwakte*
- *Vermoeidheid, snelle hartslag, pijn op de borst, of ademhalingsmoeilijkheden*
- *Gebrek aan gewicht (d.w.z. minder dan 1 kg per maand gedurende de laatste twee trimesters)*
- *Afwezigheid van bewegingen van de foetus*
- *Verhoogd hartritme of bloeddruk volgend oefening (na 1 uur)*
- *Ernstige kortademigheid*
- *Pijn op de borst*
- *Spierzwakte*



Als een van deze symptomen optreedt, stop dan met trainen en neem onmiddellijk contact op met je arts.

WEES VOORZICHTIG ALS EEN VAN DEZE CONDITIES AANWEZIG IS ...

- *Risicofactoren voor vroeggeboorte*
- *Vaginale bloeding*
- *Voortijdige breuk van membranen*
- *Sommige vormen van hartaandoeningen*
- *Verloskundige geeft geen vrijlating*
- *Restrictieve longziekte*
- *Meerdere dracht*
- *[Placenta previa](#) na zesentwintig weken zwangerschap*
- *Voortijdige bevalling tijdens de huidige zwangerschap*
- *[Pre-eclampsie](#) / door zwangerschap veroorzaakte hypertensie*
- *Ernstige bloedarmoede*
- *Ongeëvalueerde hartritmestoornissen van de moeder*
- *Chronische bronchitis • Slecht onder controle diabetes type 1*
- *Extreem morbide obesitas*
- *Extreem ondergewicht*
- *Geschiedenis van een extreem zittende levensstijl*
- *Intra-uteriene groeirestrictie tijdens de huidige zwangerschap*
- *Slecht gecontroleerde hypertensie*
- *Orthopedische beperkingen*
- *Slecht gecontroleerde [convulsies](#)*
- *Slecht gecontroleerde [hyperthyreoïdie](#)*
- *Zware roker*



KRACHTTRAINING TIJDENS ZWANGERSCHAP

WAAROM KRACHTTRAINING BELANGRIJK IS?

Krachttraining, ook wel weerstandstraining of fitness genoemd, heeft bewezen zowel spieren als botten te versterken. Het kan bestaan uit een training voor het hele lichaam, met voordelen voor het hele lichaam. Gewicht dragende activiteit blijkt meer vet te verbranden dan koolhydraten, waardoor er energie overblijft voor de opbouw van uw baby. Hoewel we vinden dat krachttraining net zo belangrijk is als aërobe training, zijn de resultaten, wanneer ze gecombineerd worden uitgevoerd, van onschatbare waarde. Het hebben van sterke spieren correleert met een sterk positief gevoel. Onderzoek geeft aan, dat krachttraining tijdens de zwangerschap het zelfbeeld, het energieniveau en de algehele houding van een vrouw tijdens de zwangerschap drastisch verbetert. Nog belangrijker is dat de gezondheidsvoordelen voor moeder en kind aanzienlijk zijn. Yoga, aqua-robics en wandelen zijn allemaal goede vormen van lichaamsbeweging, echter studies laten betere resultaten zien waarbij krachttraining gecombineerd wordt met deze andere vormen van lichaamsbeweging. Moeders die tijdens de zwangerschap trainen, binnen de “normale” gewichtstoename kunnen blijven, hebben minder kans op het ontwikkelen van zwangerschapsdiabetes en ervaren minder zwelling.

Raadpleeg onmiddellijk uw arts als een van de symptomen in de lijst ‘Stop met sporten’ optreedt tijdens of als gevolg van uw activiteit.

Bepaalde omstandigheden kunnen betekenen dat je tijdens de zwangerschap helemaal niet kunt sporten of dat je uiterst voorzichtig moet zijn tijdens het sporten. Deze staan vermeld in de bijgaande lijsten. Uw arts zal een belangrijke rol spelen bij het identificeren van deze medische problemen en je dienovereenkomstig begeleiden.

WAT TE DOEN ALS JE GEBLESSEERD RAAKT?

Iedereen die traint, loopt het risico geblesseerd te raken en dat zal tijdens uw zwangerschap niet anders zijn.

De zwangerschap zelf kan zelfs een groter risico op het ontwikkelen van bepaalde verwondingen opleveren. Veranderingen in uw lichaamsgewicht, lichaamsvorm en het vrijkomen van hormonen die de laksheid van uw ligament- en gewrichtsstructuren vergroten, kunnen uw risico op het ontwikkelen van verrekkingen en verstuikingen vergroten. Ondanks deze onvermijdelijke veranderingen heeft onderzoek aangetoond dat vrouwen die tijdens de zwangerschap sporten geen verhoogd risico op letsel hebben. Mocht je tijdens uw zwangerschap letsel oplopen, raadpleeg dan uw arts voor een beoordeling en behandel aanbevelingen. Veel van de vrij verkrijgbare medicijnen die we gebruiken om onszelf te behandelen voor een verscheidenheid aan veel voorkomende medische problemen zijn mogelijk schadelijk voor uw zich ontwikkelende baby en mogen niet worden ingenomen zonder medisch advies. Als algemene regel geldt dat je bij de meeste musculoskeletale verwondingen niet fout kunt gaan door in eerste instantie het **RICE**-principe (rust, ijs, compressie en elevatie.) toe te passen:



Stretching Sequence

1

Neck and Upper-Back Stretch

Houd tijdens het staan de handen samen en strek de armen naar voren op borsthoogte.



2

Shoulder/Chest Stretch

Ga met je gezicht naar de muur staan, plaats je handpalm en onderarm ertegenaan en draai uw lichaam weg van de muur totdat u een lichte rek in uw borst en schouder voelt. Houd je elleboog



3

Thigh Stretch

Houd de rugleuning van een stoel vast voor evenwicht, buig een been achter je omhoog en pak de enkel vast. Beweeg het been langzaam naar achteren totdat je een lichte rek voelt. Om de rek te vergroten, kunt jij de heupen zachtjes naar voren duwen.



4

Hamstring Stretch

Gebruik een stoel om in balans te blijven, plaats een been naar voren met de hiel op de grond. Houd je been recht en naar voren gebogen vanuit de taille totdat je een lichte rek voelt in de achterkant van je been en billen. Denk eraan om tijdens deze oefening niet te veren.

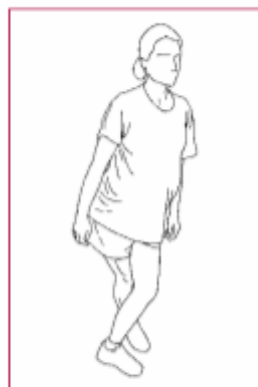




5

Calf Stretch

Gebruik een stoel of de muur als ondersteuning en verleng een been naar achteren, beide voeten plat op de vloer met de tenen naar voren gericht.



6

Iliotibial Band Stretch

In staande positie, kruis je linkerbeen voor rechts, dan leunen naar de linkerkant terwijl je recht vasthouden hip zo ver naar de goed mogelijk. Herhaal voor het tegendeel zijkant van het lichaam.



7

Inner Thigh Stretch

Plaats de voetzolen in zittende positie samen. Je handen achter plaatsen voor steun, laat uw knieën naar de grond zakken.

8

Gluteal Stretch

Liggend op je rug met een gebogen knie, de andere gekruist met enkel tegen de knie/bovenbeen, reik en trek aan uw gebogen knie naar jou toe. De positie is alsof je zit in een stoel met het ene been over het andere gekruist.



Trainingsvoorschriften

Voor het eerste trimester - Week 1 - 13 van de zwangerschap

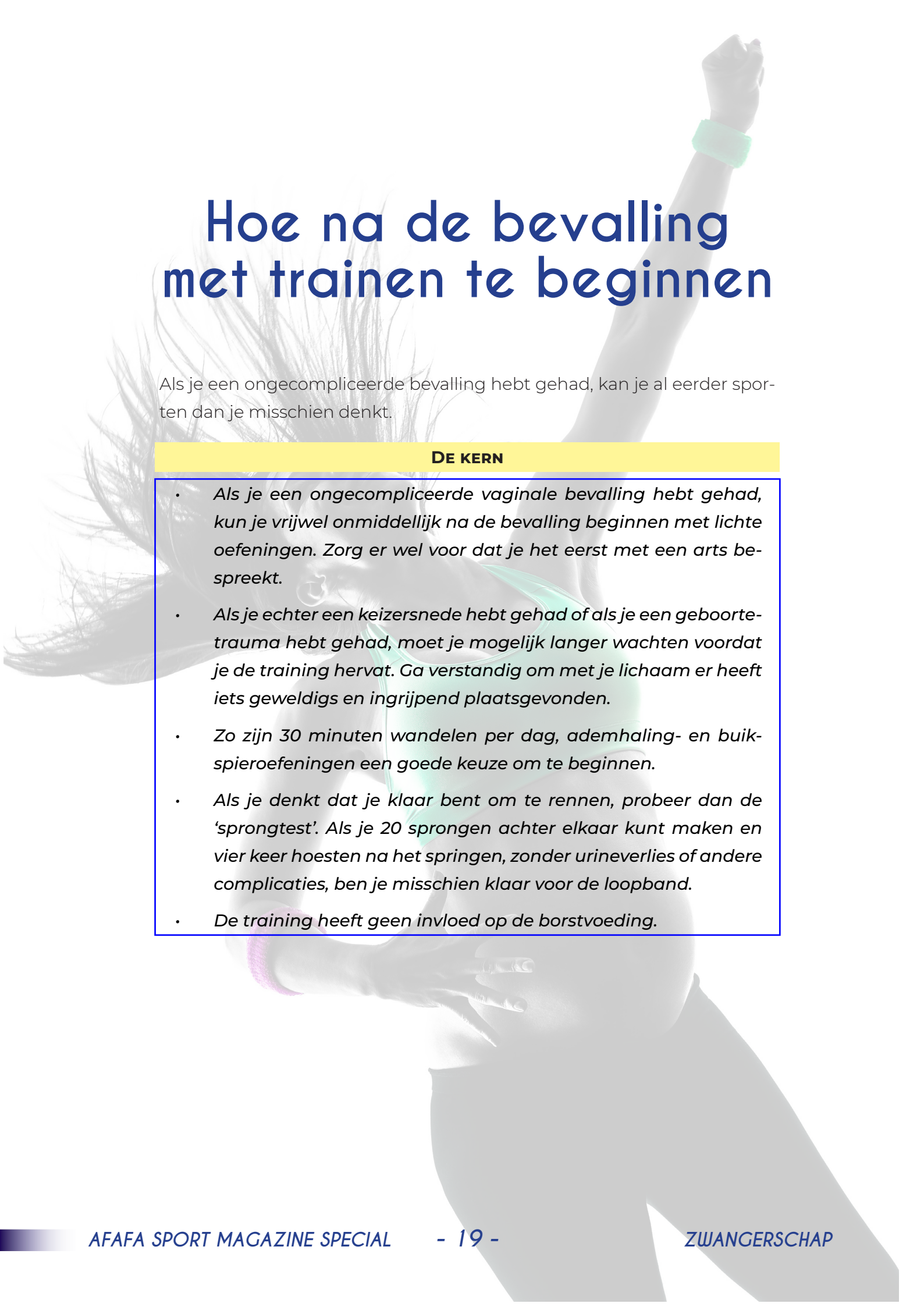
Dag 1 Maandag	Dag 2 Dinsdag	Dag 3 Woensdag	Dag 4 Donderdag	Dag 5 Vrijdag	Dag 6 Zaterdag	Dag 7 Zondag
Aerobic Oplopend tot 45 min. op "praat"intensiteit	Kracht Bovenlichaam Circuit Onderlichaam Circuit Belasting: max. 6 Reps: 20 Sets: 2	ACTIVE RUST	Doorgaande Aerobic Oplopend tot 45 min. op "praat"intensiteit	Kracht Bovenlichaam Circuit Onderlichaam Circuit Belasting: persoonlijk Tijd: 30 / 10 sec. Sets: 3	Duursport activiteit Oplopend tot 45 min. op "praat"intensiteit	RUST
Kracht Core Circuit Kegel oefeningen	Kegel oefeningen		Kracht Core Circuit Kegel oefeningen	Kegel oefeningen	Kracht Core Circuit Kegel oefeningen	

SPORTEN NA DE BEVALLING



VAN HARTE GEFELICITEERD!

*L*angs deze weg, van harte gefeliciteerd met de nieuwste aanwinst. Hopelijk is alles goed verlopen gedurende deze ingrijpende gebeurtenis. Nu heb je het plan opgevat om zo snel mogelijk je conditie en je figuur weer terug op het oude peil te brengen. Dat is een goed streven, maar ... er is fysiek het afgelopen jaar nogal het een en ander gebeurd. Daar dient in een aantal situaties rekening mee te worden gehouden. Daarom hebben wij gemeend om je daarover te informeren. Wij hopen dat door dit inzicht de trainingbelasting verstandig kan worden opgebouwd. Je kindje verdient immers een fitte moeder.



Hoe na de bevalling met trainen te beginnen

Als je een ongecompliceerde bevalling hebt gehad, kan je al eerder sporten dan je misschien denkt.

DE KERN

- *Als je een ongecompliceerde vaginale bevalling hebt gehad, kun je vrijwel onmiddellijk na de bevalling beginnen met lichte oefeningen. Zorg er wel voor dat je het eerst met een arts bespreekt.*
- *Als je echter een keizersnede hebt gehad of als je een geboortetrauma hebt gehad, moet je mogelijk langer wachten voordat je de training hervat. Ga verstandig om met je lichaam er heeft iets geweldigs en ingrijpend plaatsgevonden.*
- *Zo zijn 30 minuten wandelen per dag, ademhaling- en buikspieroefeningen een goede keuze om te beginnen.*
- *Als je denkt dat je klaar bent om te rennen, probeer dan de 'sprongtest'. Als je 20 sprongen achter elkaar kunt maken en vier keer hoesten na het springen, zonder urineverlies of andere complicaties, ben je misschien klaar voor de loopband.*
- *De training heeft geen invloed op de borstvoeding.*

Afhankelijk van het verloop van je zwangerschap en de bevalling, is het mogelijk om bijvoorbeeld om al binnen een week, in de vroege ochtend een power-walking met de kinderwagen te maken en een start te maken met core versterkende oefeningen. Na een paar weken – ook hierbij is het weer afhankelijk van je constitutie / conditie en het verloop van het herstel – zal het mogelijk zijn om te starten en opbouwen van rustig joggen. Wij hebben hiervoor een aangepast loopprogramma beschikbaar. Soms is het mogelijk om na een week of zes alweer kleine afstanden te kunnen rennen.

Het is niet ongebruikelijk dat er tijdens het lopen – met name tijdens de landingsfase - bekkenklachten optreden. Dit gebeurt als gevolg van het spierweefsel dat tijdens de zwangerschap en bevalling veel rekt. Spieren zijn langer en zachter voor een periode na de bevalling, wat kan leiden tot pijn in de gewrichten van het bekken en de schaambeenderen. Dit kan je het gevoel geven alsof het gehele bekken los en onbeholpen van het lichaam is.

Door echter naar je lichaam te luisteren ben je na verloop van tijd weer in staat om te rennen in het tempo van vóór de zwangerschap. Realiseer en accepteer dat iedereen op een andere manier van de bevalling herstelt, blijf aandacht schenken aan de signalen van je lichaam en bij klachten raadpleeg je arts.

ALS JE BENT BEVALLEN, KUNT JE ONMIDDELIJK MET LICHT OEFENINGEN BEGINNEN.

Het is mogelijk om de dag na de bevalling in je eigen tempo te kunnen starten met trainen. (bron: The American College of Obstetricians and Gynecologists)

De voordelen van postpartumfitness zijn vergelijkbaar met de voordelen op elk ander moment in het leven: het bevordert een betere slaap, kan de energie verhogen en stress verminderen. Met name in de postpartumperiode kan lichaamsbeweging helpen de buikspieren, die verzwakt zijn door zwangerschap en bevalling te versterken.

De mate van trauma die je hebt meegemaakt bij de bevalling, zal bepalend zijn welke oefeningen je doet, net zoals de mate van trauma met een ander letsel je trainingsprogramma zou beïnvloeden.

Als je ernstige bloedarmoede, hoge bloeddruk, een hart- of nieraandoening of diabetes hebt, moet je mogelijk de trainingsaanvang uitstellen. Wees verstandig en raadpleeg altijd je arts voordat je begint.

ALS JE VIA C-SECTIE BENT BEVALLEN, MOET JE IETS LANGER WACHTEN.

Als u een keizersnede hebt gehad, moet u mogelijk langer wachten om naar de sportschool te gaan. Direct na de bevalling krijgen veel vrouwen, die een grote buikoperatie hebben ondergaan, te horen dat ze niet zwaarder mogen tillen dan het gewicht van baby's, hoewel ze worden aangeemoedigd om zo snel mogelijk te gaan lopen. Er zijn niet veel betrouwbare gegevens over het uitoefenen van post-C-sectie. [Bestaande onderzoek](#) suggereert, dat vrouwen die een keizersnede hebben gehad, acht weken postpartum meer kans hebben om activiteit belemmerende pijn te ervaren, dan vrouwen die vaginaal zijn bevallen. Bestaande richtlijnen bevelen aan, dat vrouwen die C-secties hebben gehad, acht tot tien weken moeten wachten voordat ze met 'intensieve lichaamsbeweging' aanvangen. Net als bij vaginale bevallingen, verschilt per vrouw de hoeveelheid tijd die nodig is om een keizersnede te genezen. Sommige mensen kunnen beter omgaan met littekens dan anderen.

BEGIN MET LOPEN, ADEMHALING OEFENINGEN EN BUIKSPIEROEFENINGEN.

Ten aanzien van het starten na de bevalling met bewegen is er een redelijke consensus: 30 minuten per dag lopen is de manier is om weer in shape te komen. Als je geen 30 minuten achter elkaar kunt lopen, probeer dan zes sets van 5 minuten te wandelen of drie sets van 10 minuten te wandelen.

Om de buikspierkracht te vergroten, wordt geadviseerd te leren hoe je uitademt bij inspanning, omdat het inhouden van uw adem tijdens het inspannen je buik- en core spieren kan verzwakken.

Moederschap is een '*contactsport*': je pakt de baby op, voedt de baby, en je oudere kinderen hebt, heb je te maken met hun rennen, springen als driftbuien. Je doet de hele dag door kleine oefeningen zonder dit te realiseren. Het is raadzaam om je baby - en al het andere dat je misschien draagt - dichtbij je lichaam te houden en niet opzij of van je af. Dit om je verzwakte core spieren tegen overbelasting te beschermen.

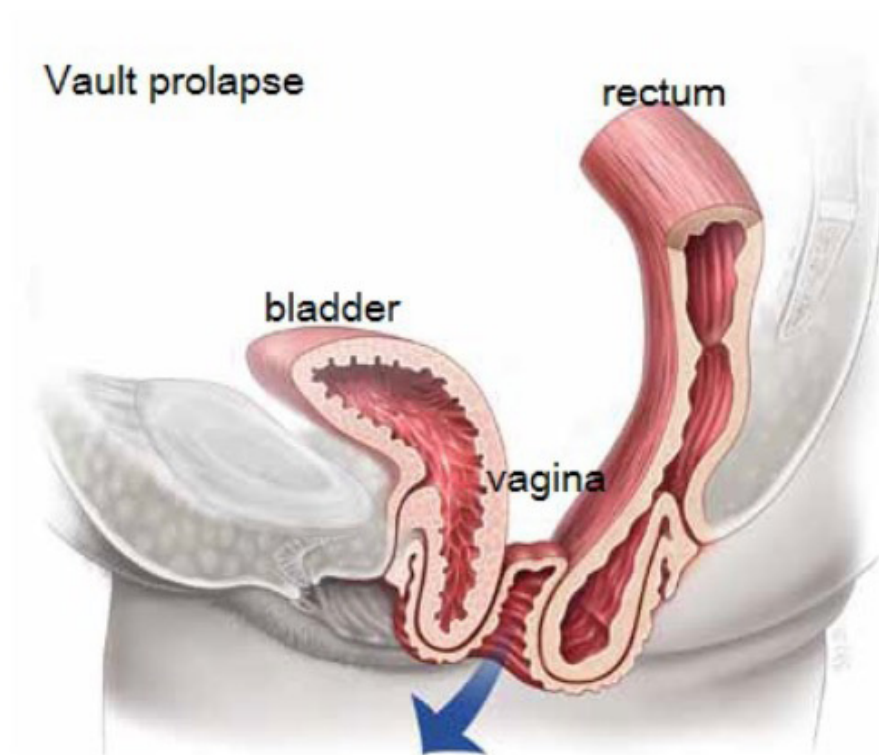
Ook al doe je de hele dag door kleine oefeningen, je kunt je coreversterking verbeteren, door basisbuik oefeningen te doen zodra je daartoe in staat bent. De National Academy of Sports Medicine beveelt aan om ademhalingsoefeningen, heel slides, leg extension en toe taps te doen. Start met één tot vijf herhalingen en probeer dan op te bouwen tot 10 tot 20 reps.

MAAK DE BALANS OP VOORDAT U MET KRACHTOEFENINGEN BEGINT.

De volgende zaken kunnen optreden tijdens matige inspanning:

Urineverlies. Het is mogelijk dat je tijdens het niezen urine verliest. Wanneer dit het geval is, is het een teken dat je bekkenbodemspieren niet op één lijn liggen. In dat geval zou je fysiotherapie, dan wel gerichte oefeningen kunnen gebruiken om dat systeem van spieren weer op één lijn te krijgen. Urine-incontinentie zal, als het niet wordt behandeld met de leeftijd alleen maar erger worden.

Een zwaar gevoel in het bekken. Dit kan een teken zijn van een bekkenverzakking - wanneer je baarmoeder, blaas, vaginale kluis (zie afbeelding 1) of endeldarm in uw vagina valt vanwege een verzwakking van het ondersteunende weefsel tijdens de bevalling. Hoewel een verzakking zichzelf in sommige gevallen zonder tussenkomst kan corrigeren, heb je mogelijk ook fysiotherapie nodig of een instrument dat een pessarium wordt genoemd en dat kan worden ingebracht om het verzakte orgaan te ondersteunen. Raadpleeg een arts als u symptomen heeft.



Figuur 1.

Pijn, vooral in de gewrichten van het bekken. Als je pijn ervaart, kan het zijn dat je rustiger aan moet doen met de oefening die pijn veroorzaakt. Is Als je aan het hardlopen bent, probeer meer tijd besteden aan herstel en dan opnieuw te lopen. Maar als je extreme pijn ervaart, neem dan contact op met je arts.

ALS JE WILT RENNEN, PROBEER DAN EERST DE SPRONGTEST.

Om te beoordelen of je na de bevalling klaar zijn om te rennen, doe dan eerst een '*sprongtest*'. Deze kun je gemakkelijk thuis kunt doen: sta met een volle blaas met de voeten op heupafstand van elkaar. Spring 20 keer achter elkaar op en neer en hoest vervolgens viermaal achter elkaar. Als je geen plasje hebt gelect, als je geen belasting in je bekken voelde en als je buik niet uitpilde, bent je klaar voor de loopband.

ALS JIJ JE ZORGEN MAAKT OF LICHAAMSBEWEGING VAN INVLOED IS OP DE BORSTVOEDING.

Er is niet veel onderzoek gedaan naar de invloed van lichaamsbeweging op moedermelk. Er is geen duidelijk bewijs, dat lichaamsbeweging slecht is voor moedermelk of borstvoeding in het algemeen. Er wordt echter geadviseerd, dat als jij je zorgen maakt over de effecten van de training op de melktoevoer of -kwaliteit, je voor het sporten borstvoeding kan geven of kolven. Dit heeft als bijkomend voordeel dat het comfortabeler is: je wilt geen pijn in je borsten krijgen terwijl je aan het trainen bent.

ZOEK TIJD OM TE TRAINEN.

Nieuwe ouders hebben weinig tijd en het vinden van de ruimte voor je trainingsregime kan een beproeving zijn. Wij raadden aan om van je eigen leven een training te maken. Je kunt bijvoorbeeld in plaats van één keer, driemaal op je hurken gaan zitten wanneer je iets van de grond op-raapt? Je kan de auto iets verder parkeren of een aantal malen de trap bestijgen. Alle beetjes helpen. Tevens hebben wij een aantal [video's](#) waarmee je thuis snel aan de gang kunt en zijn we beschikbaar voor aanvullend advies of aangepaste programma's.

WANNEER U ZICH ZORGEN MOET MAKEN

Ernstige pijn, koorts, duizeligheid, zwakte, veranderingen in het gezichtsvermogen, beklemming op de borst, kortademigheid, braken, hevig bloeden en pijn in de benen of zwelling kunnen allemaal tekenen zijn van postpartum complicaties. Als je een van deze symptomen ervaart, stop dan met trainen en roep onmiddellijk medische hulp in.

Hopelijk heeft deze informatie bijgedragen aan enig inzicht in het starten met trainen na een bevalling. Voor aanvullende informatie zijn wij te allen tijde beschikbaar, maar raadpleeg vooral eerst je arts. En meld je aan voor onze nieuwsbrief en het Afafa Sport Magazine.

AFAFA MAGAZINE

Niets is zo praktisch als een goede theorie!

BEVALLING SPECIAL

AANGEBODEN AAN AFAFA LEDEN TER INFORMATIE EN ONDERSTEUNING BIJ HUN SPORTBEOEFENING.

Het doel van het Afafa Magazine is niet het presenteren van een alles omvattende theorie, maar vraagtekens en kritische kanttekeningen te plaatsen bij de huidige gangbare, algemeen aanvaarde en soms slaafs gevolgde opvattingen omtrent training, prestatie, gezondheid, athletic fitness, conditie, combatsport en begeleiding. In dit kader dient het magazine als informatie en discussiestuk en nimmer als dictaat. Het is geen receptenboek, met de meest inventieve en gecompliceerde spectaculaire trucs in no-time een onweerstaanbare killerbody te verwerven of onoverwinnelijk te worden. Ook zullen mystificaties en verheerlijking van de 'self proclaimed Goeroe's' hierin niet aangetroffen worden. De centrale gedachte is, om de lezer te informeren, te enthousiasmeren en bekwaam te maken opdat deze in staat is, zelfstandig zijn sportbeleving vorm te geven. En kritisch te zijn in het beoordelen van informatie. Zo ook dient deze tekst gelezen te worden. Kritisch.

Wie training geeft oefent invloed uit. Niet toevallig, maar opzettelijk en in een van te voren bepaalde richting. Als trainer wenst men deze invloed uit te oefenen en is daarom (mede)verantwoordelijk voor de aard en richting ervan. Het bewegen wordt door mij gezien als een wijze van zich gedragen. Bewegen, of bewegend zich gedragen, wordt door ons waargenomen en herkend als een wijze van omgaan met de wereld waarin wij leven. Het bewegend zich gedragen is één van de mogelijkheden van de mens om zijn relatie met de wereld gestalte te geven. Wij herkennen het gedrag als zinvol vanuit de waargenomen betrokkenheid op een situatie. Niet vanuit de uitgevoerde beweging. Bewegend zich gedragen wordt altijd gekenmerkt door verplaatsen ten opzichte van iets of iemand, of door verplaatsen van iets of iemand ten opzichte van jezelf.

Tot ziens bij AFAFA

BRUGSTRAAT 15-17; 2042 LG ZANDVOORT

TEL: 06 8135886

BANK ING: NL18INGB0002689312

[EMAIL](#) | [AFAFA SITE](#) | [FACEBOOK](#)

Behoudens uitzondering door de wet gesteld mag niets, zonder schriftelijke toestemming van de rechthebbende(n) op het auteursrecht, c.q. de uitgever van deze uitgave worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of anderszins, hetgeen ook van toepassing is op de gehele of gedeeltelijke bewerking.

De uitgever is met uitsluiting van ieder ander gerechtigd de door derden verschuldigde vergoedingen voor kopiëren, als bedoeling in art. 17 lid 2. Auteurswet 1912 en in het KB van 20 juni 1974 (Stb. 351) ex artikel 16b., te innen en/of daartoe in en buiten rechte op te treden.