ROMANA SERNO



STERKER ZWANGER

KRACHTTRAINING VOOR EN NA DE BEVALLING

2020 Prometheus Amsterdam

De uitgever heeft getracht alle rechthebbenden te achterhalen. Aan hen die desondanks menen aanspraak te kunnen maken op enig recht, wordt verzocht contact op te nemen met Uitgeverij Prometheus, Postbus 1662, 1000 BR Amsterdam.

Dit boek is tot stand gekomen in samenwerking met The Fame Game Books en Vondelgym.

© 2020 Romana Serno
Omslagontwerp Robbie Smits
Lithografie omslag BFC, Bert van der Horst, Amersfoort
Zetwerk Elgraphic
www.uitgeverijprometheus.nl
ISBN 978 90 446 4529 3



1 ANATOMIE

Vanaf het moment dat je zwanger bent is je lichaam constant aan het veranderen. Dat heeft natuurlijk invloed op de manier waarop je beweegt en vraagt tijdens je zwangerschap en daarna om aanpassingen als het gaat om training. In dit hoofdstuk heb ik het over de anatomie van het vrouwenlichaam, de functie van bepaalde onderdelen en over de veranderingen die optreden tijdens de zwangerschap.

Kennis van de bekkenbodem, van de rest van de zogeheten *inner core unit* en van de manier waarop verschillende spiergroepen samenwerken helpen je te begrijpen waarom bepaalde oefeningen belangrijk zijn en hoe je jezelf daarmee kunt helpen.

Bekkenbodem

Je bekkenbodem bestaat uit spieren, ligamenten en ander weefsel dat je bekken verbindt aan je heupen en ruggengraat. Stel je de bekkenbodem voor als een rieten boodschappenmandje. De hengsels van het mandje zijn het schaambot en de achterzijde van je bekken: de plaatsen waar je bekkenbodem zich hecht aan je bekken. De bek-

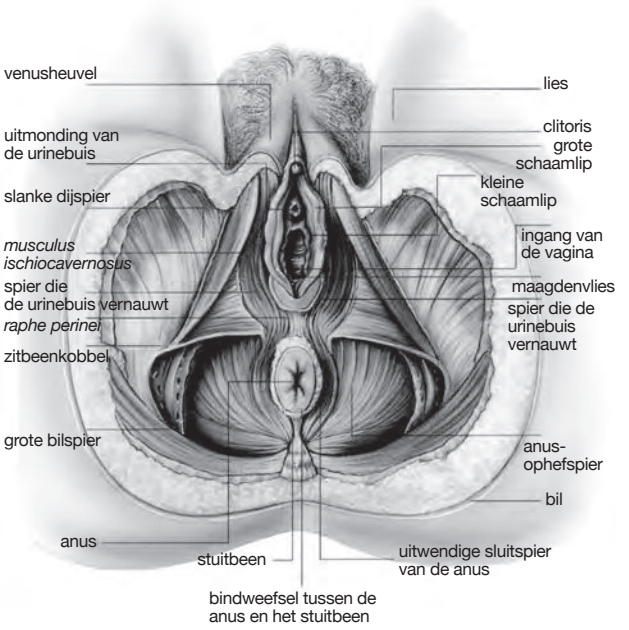
kenbodem is dan de bodem van dat mandje. Hoe meer spullen je erin stopt, hoe meer druk erop komt te staan en hoe meer de bodem omlaagzakt. Dit is ook wat er gebeurt met je bekkenbodem tijdens de zwangerschap.

Een gezonde bekkenbodem kan volledig aanspannen om vervolgens weer volledig te ontspannen. Een gezonde bekkenbodem schakelt voortdurend tussen spanning en ontspanning. Dit gebeurt onbewust als je een tas boodschappen in de kofferbak tilt, maar ook bewust. Denk aan box jumps tijdens een crossfitles.

Om tijdens het trainen makkelijker spieren te kunnen aan- en ontspannen, moet je weten hoe je bekkenbodem eruitziet en waar bepaalde spieren precies zitten. Je bekkenbodem bestaat uit een netwerk van spieren en bindweefsel. Een sterke bekkenbodem is ontzettend belangrijk. Bekkenbodemspieren ondersteunen je bekken en je organen (baarmoeder, blaas en rectum), maar ze doen nog meer dan dat:

- Bekkenbodemspieren voorkomen incontinentie
- Bekkenbodemspieren zijn onderdeel van je inner core unit en stabiliseren je romp
- Bekkenbodemspieren stabiliseren je SI-gewrichten
- Bekkenbodemspieren roteren, samen met andere spieren, je heupen. Dit betekent dat ze je helpen bij het naar binnen en naar buiten draaien van je bovenbeen.

Een kind dragen geeft ontzettend veel druk op je bekkenbodem. Dit geldt ook voor je bevalling, eventuele in-



De spieren rond het perineum van de vrouw. Om ze zichtbaar te maken zijn de huid van het perineum, van de grote schaamlippen en van de dij weggelaten. De spieren die hier staan afgebeeld, en met name de anus-ophefspieren, vormen een sterke, elastische ondergrond die de organen van het bekken (urineblaas, baarmoeder, vagina en endeldarm) ondersteunt.

Bekkenbodem vrouw. Bron: *Handboek seksuele gezondheid*, Leusink, P., Ramakers, M. (2014).

grepen tijdens je bevalling, een keizersnede en een slechte houding en een verkeerde techniek tijdens het sporten. Dit kunnen allemaal oorzaken zijn van bekkenbodemklachten. Deze klachten komen voor in allerlei variaties en op manieren die je misschien niet zou verwachten. Zo kan het zijn dat je al een tijd last hebt van je nek en dat dit komt door een te gespannen bekkenbodem, waardoor je bijvoorbeeld niet goed kunt ademhalen.

Wat zijn symptomen van bekkenbodemklachten?

Bekkenbodemklachten kunnen zich op verschillende manieren voordoen:

- Incontinentie: dit kan zowel urineverlies zijn als verlies van ontlasting. Het verliezen van urine of ontlasting op momenten dat je dat niet wilt is incontinentie. Tijdens en na de zwangerschap uit incontinentie zich meestal als volgt:
  - Stress Urinary Incontinence (SUI): het verliezen van urine terwijl je lichaam een (plotselinge) inspanning moet leveren. Denk aan het verliezen van urine wanneer je moet niezen of hoesten, maar ook bij touwtjespringen of tijdens het uitvoeren van een zware squat of deadlift.
  - Aandrangincontinentie: het gevoel dat je NU naar het toilet moet, omdat je het anders niet redt; het gevoel dat je de hele tijd moet plassen, naar het toilet gaat en dan komt er vervolgens bijna niks uit.
  - Combinatie: een combinatie van SUI en aandrangincontinentie.
- Bekkenpijn: bekkenpijn kan zich op verschillende manieren voordoen. Zo kan het zijn dat je pijn hebt aan je stuitje, de voorzijde van je bekken of aan je SI-gewricht.

Ook kan het zijn dat je pijn hebt aan je vulva, perineum, vaginaopening, clitoris of anus.

Bekkenpijn kan zich ook op andere plekken in je lichaam uiten, zoals je onderrug, middenrug of ribbenkast:

- Prolaps: een of meerdere organen in het bekken verliezen hun steun en zakken daardoor omlaag. Meestal gaat het om de blaas, baarmoeder of het rectum. Een verzakking geeft het gevoel alsof er 'iets uit je valt' of 'er een bal vastzit' in je vagina. Ook kan het zijn dat je geen tampon in kunt houden en veel spanning in je bekkenbodem voelt.
- Pijn of ongemak bij gemeenschap: het kan zijn dat je pijn of ongemak ervaart bij penetratie of minder voelt dan 'normaal'. Hou er rekening mee dat er ook andere factoren dan de functie van je bekkenbodem mee kunnen spelen bij pijnlijke gemeenschap.
- Spanning of zwakte: er wordt vaak van uitgegaan dat bekkenklachten opgelost kunnen worden door de bekkenbodem meer te trainen en sterker te maken. Dit is echter niet altijd het geval.

Wanneer jij veel spanning vasthoudt in je bekkenbodem, dan kunnen bekkenbodemoefeningen deze spanning verergeren. Het is belangrijk dat je dan eerst leert om je bekkenbodem te ontspannen, voordat je deze traint om sterker te worden.

Andersom kan het ook zijn dat je bekkenbodem te zwak is en deze juist wel gebaat is bij bekkenbodemoefeningen:

- Moeite met poepen of plassen: het kan zijn dat je het gevoel hebt dat je niet helemaal uit kunt plassen of dat je plas er steeds met kleine beetjes uit komt. Dit geldt ook voor ontlasting. Zo kan het zijn dat je het idee hebt niet helemaal 'leeg' te zijn of moeite hebt met het op gang laten komen van je ontlasting.
- Aambeien: aambeien kunnen zowel inwendig als uitwendig voorkomen. Het kan zijn dat je hier pijnklachten van ondervindt of dat er bloed meekomt bij het afvegen na ontlasting.

Indien je bovengenoemde klachten ervaart dan is het verstandig om een afspraak te maken bij een geregistreerd bekkenfysio. De bekkenfysio leert je hoe je je bekkenbodem volledig kunt aanspannen en ontspannen en kan je gerichte oefeningen meegeven die bijdragen aan verbetering van jouw klachten.

Je bekkenbodem is onderdeel van je inner core unit en reageert op de druk van je ademhaling. Om die reden ben ik geen fan van je bekkenbodem geïsoleerd trainen, maar geef ik liever oefeningen mee die je bekkenbodem in synchronisatie met je ademhaling trainen.

Alles begint met ademhaling. Maar, voor je verder leest en ik je alles leer over het correct functioneren van je inner core met behulp van je ademhaling, wil ik je vragen om een video van jezelf te maken.

Film je ademhalingspatroon

Ga liggen op je rug met je knieën gebogen en je voeten stevig op de grond. Zorg dat je comfortabel ligt en je telefoon of camera schuin van boven op je hele lichaam is gericht. Trek je T-shirt omhoog zodat je ribbenkast en buik zichtbaar zijn. Film nu jezelf terwijl je drie keer diep in- en uitademt. In door je neus en uit door je mond.
Got it? Goed, dan kun je nu verder lezen!

Het middenrif (diafragma)

Waarom is een diepe ademhaling zo belangrijk?

- Middenrif & bekkenbodem bewegen samen op onze ademhaling (later in de handleiding meer).
- Creëert intra-abdominale druk om onze ruggengraat te beschermen.
- Verlaagt stress door het stimuleren van het parasympathisch zenuwstelsel.
- Bevordert genezing en celdeling door toename van zuurstof.
- 'Masseert' de organen door druk van de longen.

Een diepe ademhaling doe je via je middenrif (zie de afbeelding links). Deze spier lijkt een beetje op een omgekeerde saladeschaal en bevindt zich laag in je ribbenkast. Daar hecht de spier zich aan je borstbeen, een aantal wervels van je onderrug en aan je ribben.

Een middenrif dat goed functioneert:

- Activeert de spieren van je core, dat zijn dus je buikspieren, maar ook je bekkenbodem.
- Vermindert nek-, schouder-, en lagerugklachten en SI-pijn.
- Maakt op een natuurlijke wijze je bekkenbodem sterker.

Wanneer we ademhalen met behulp van ons middenrif activeren we dus op een natuurlijke manier de spieren van onze inner en outer core. De inner core unit bestaat uit je middenrif, dwarse buikspieren, multifidus (diepe spier in je rug) en je bekkenbodemspieren. Deze spieren beschermen samen jouw wervelkolom bij beweging en impact. Dit doen ze door het creëren en reguleren van intra-abdominale druk. Over intra-abdominale druk vertel ik je later in deze handleiding meer.

De outer core unit bestaat uit de rest van je buikspieren: de interne en externe obliques, de rectus abdominus (rechte buikspieren), je bilspieren, en je lattisimus dorsi. De laatste is de grootste spier van je rug.

Ademhalen met ons middenrif is heel natuurlijk. Dit doen we al vanaf de geboorte. Gaandeweg in ons leven verandert ons ademhalingspatroon door factoren van buitenaf. We ervaren stress, trauma en bezorgdheid en dit zorgt ervoor dat we oppervlakkiger gaan ademhalen. Bijvoorbeeld door je borst, door je buik of met je schouders.

Dit verstoort niet alleen de functie van ons middenrif, maar ook hoe de rest van ons lijf functioneert!

Hoe haal jij adem?

Pak het filmpje erbij dat je zojuist hebt opgenomen en bekijk aandachtig je ademhaling. Wat zie je gebeuren? Komt je borst omhoog en schieten je schouders ook omhoog? Dit kan nek- en schouderklachten geven en veel druk op je onderrug zetten.

Zie je op een inademing dat je buik naar binnen trekt en op een uitademing dat je onderbuik uitzet? Dit is precies het omgekeerde van wat ik wil zien gebeuren en kan onnodig veel druk op je bekkenbodem geven.

Zie je dat op een inademing je buik opbolt en deze op een uitademing intrekt? Veel mensen krijgen helaas nog te vaak te horen dat dit een perfecte diepe ademhaling is, maar dit doet niets voor je middenrif en coreactivatie! Integendeel: het zet alleen maar veel druk op het bindweefsel (*linea alba*) tussen je buikspieren en op je bekkenbodem.

Dit zijn allemaal vormen van oppervlakkig ademhalen, waarbij het middenrif dus niet optimaal functioneert.

Het doel van een diepe ademhaling is het op een natuurlijke manier sterker maken van je middenrif en bekkenbodem, waarbij je ook leert je core correct te activeren en buikdruk te reguleren. In dit hoofdstuk leg ik je het waarom achter een diepe ademhaling uit en hoe je dit zelf kunt aanleren en oefenen. Uiteindelijk is het de bedoeling dat je deze vorm van ademhalen toepast in je dagelijks leven en tijdens de work-outs!