



SPORT TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Yousra Jaddour
PowerMama
26 maart 2024

— “Luister naar je lijf”

Wanneer vrouwen tijdens de zwangerschap willen (blijven) sporten is dit vaak het advies wat ze krijgen. Wat vind jij van dit advies?



Over mij

Yousra Jaddour

42 jaar, moeder van drie zonen

Eigenaar PowerMama.nl & PowerMama
Gym Zoetermeer

Opleiding voor fitness professionals
PowerMama Licentieprogramma

Missie:

Alle vrouwen veilig en verantwoord trainen,
óók tijdens en na de zwangerschap



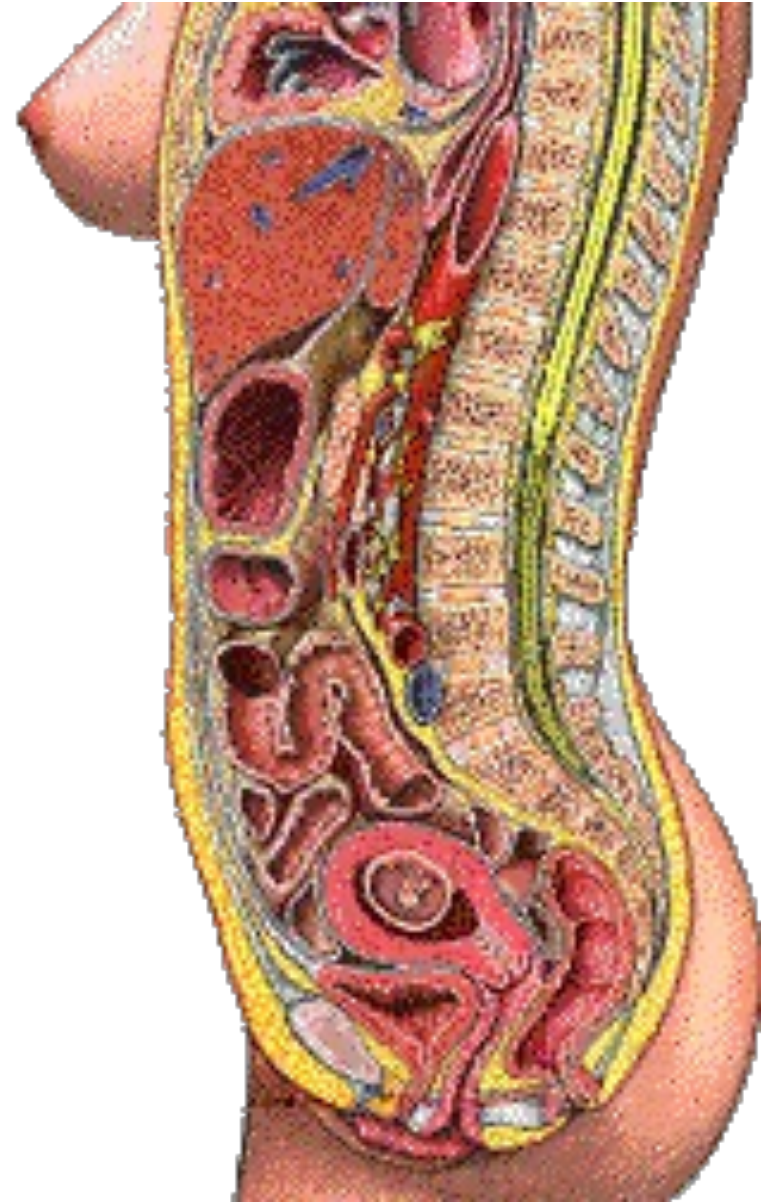
Wist je dat...

- 15% – 30% van de moeders die voor de eerste keer bevallen zijn last hebben van (urine) incontinentie?
- 50% van de vrouwen die vaginaal bevallen zijn verlies hebben van kracht en ondersteuning in de bekkenbodem?
- 75% van alle vrouwen die touwtje springen urine verliezen?

We willen deze klachten graag voorkomen. Goede adviezen over bewegen tijdens en na de zwangerschap kunnen hier aan bijdragen.



SPORT IS GEZOND VOOR MOEDER EN KIND



Beweegrichtlijnen (WHO)

Advies voor zwangere:

- 150 minuten matig intensieve beweging per week, verspreid over verschillende dagen.
- Minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten.
- Voorkom veel stilzitten. Compenseer zitten met meer bewegen.



Haal jij de beweegrichtlijnen?



YES



NO

De voordelen, minder kans op:

- postpartum depressie
- zwangerschapsdiabetes
- zwangerschapshypertensie
- pre-eclampsie
- overmatige gewichtstoename na de zwangerschap
- rug- en bekkenpijn
- vermoeidheid, stress en angst
- urine-incontinentie
- obesitas bij de baby op latere leeftijd



Zwanger sporten bevalt beter

In een Spaans onderzoek onder 508 vrouwen vergeleek men de bevalling van vrouwen die gesport hadden in de zwangerschap met vrouwen die niet of nauwelijks bewogen.

Uitkomst:

- de **ontsluitingsfase** van de bevalling duurde **minder lang**
- de **persfase** van de bevalling duurde **minder lang**
- ze vroegen **minder vaak** om medische **pijnbestrijding** zoals een ruggenprik

Reden:

- een **lager BMI** door **fysiek actief** te blijven
- en betere **conditie** en meer **spierkracht**
- een betere **mindset** en meer **mentale kracht**



Doel van het sporten

- Zo sterk en fit mogelijk blijven
- Conditie behouden
- Goed functionerende core
- Gezond gewicht behouden
- Je lijf leren kennen (bewustwording)
- Mentaal omgaan met zware situaties
- Sociale contacten en ervaringen uitwisselen
- Eerste 1000 dagen van het kindje

Tessa Roseboom

DE EERSTE 1000 DAGEN

Het fundamentele
belang van een
goed begin vanuit
biologisch, medisch
en maatschappelijk
perspectief

de Tijdstroom

Wat houdt zwangere tegen?

Onderzoek okt 2018 Zweden:

- Gebrek aan routine belemmert sport regime
- Geen verklaring voor gebrek aan motivatie
- Ondersteuning van verloskundige wenselijk

Broninformatie: Ekelin M, Langeland Iversen M, Grønbæk Backhausen M, [et al.]. Not now but later - a qualitative study of nonexercising pregnant women's views and experiences of exercise. BMC Pregnancy Childbirth 2018 Oct 11;18(1):399

Ondersteuning

Een veel besproken onderwerp was het gebrek aan continue ondersteuning van de verloskundige. In Zweden krijgen vrouwen alleen tijdens de eerste bezoeken aan de verloskundige informatie over sporten tijdens zwangerschap. De vrouwen hadden liever gezien dat de verloskundige hen gedurende de hele zwangerschap kon informeren over bepaalde sportregimes. Overigens hoeven de verloskundigen geen expert te zijn op het gebied van bewegen; het geven van alternatieve oefeningen of het doorverwijzen naar een fysiotherapeut is al voldoende. Sommige vrouwen pleitten zelfs voor een verplicht beweegtraject tijdens de zwangerschap. Met name activiteiten in groepsvorm kunnen vanwege het sociale element bevorderlijk zijn, aldus de auteurs.

Contra-indicaties

Zou jij iemand laten sporten met placenta previa?

Zou jij iemand laten sporten wanneer de baby een groeiachterstand heeft?



Contra-indicaties

- **Absolute contra-indicaties**
(= NIET trainen):
hartafwijkingen, gebroken vliezen, vroegtijdige weeën,
onvoldoende sluitende cervix, bloedingen.



Contra-indicaties

- **Absolute contra-indicaties**

(= NIET trainen):

hartafwijkingen, gebroken vliezen, vroegtijdige weeën, onvoldoende sluitende cervix, bloedingen.

- **Relatieve contra-indicaties**

(= WEL na overleg met arts/verloskundige):

placenta previa, hoge bloeddruk, te lage bloeddruk, bloedarmoede (anemie), bloedvatontsteking, drie of meer miskramen, schildklierafwijking, suikerziekte, hartritmestoornissen, verleden met vroegtijdige geboorten, groeiachterstand baby, extreme gewichtstoename, extreem overgewicht, extreem ondergewicht.



Direct stoppen

Wanneer tijdens (of na) het sporten de volgende klachten optreden, is het verstandig direct te stoppen en een arts te raadplegen:

- zware hoofdpijn
- hevige pijn op de borst
- vaginaal bloeden
- overmatig urineverlies
- aanhoudend vochtverlies (gebroken vliezen)
- pijnlijke baarmoedersamentrekkingen
- kortademigheid en duizeligheid tijdens rust



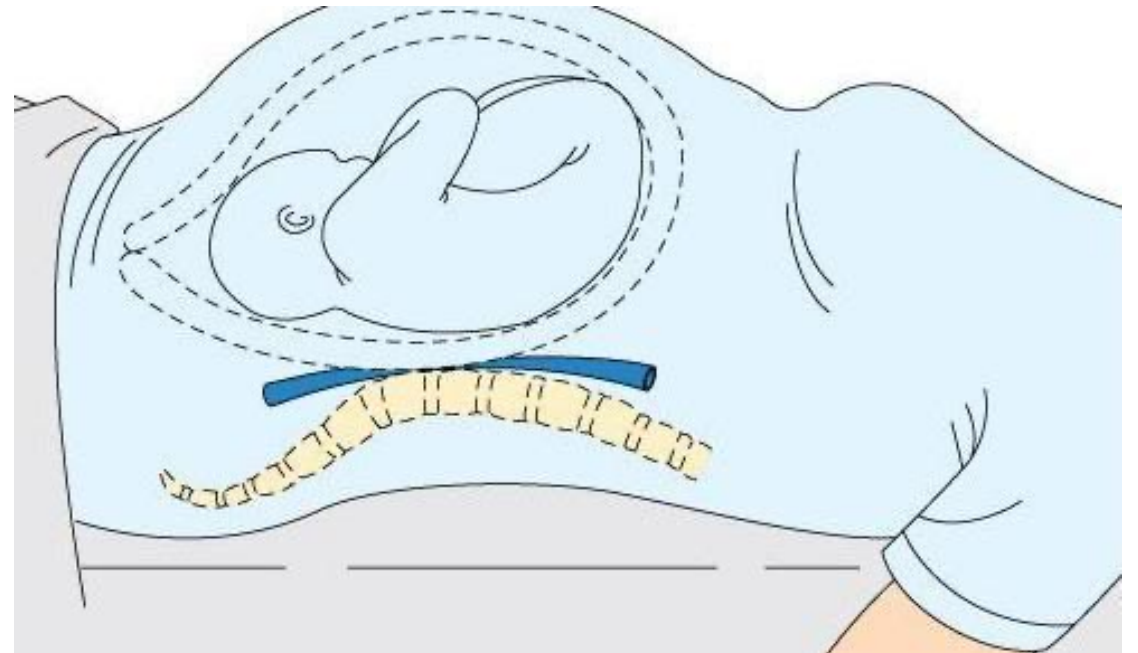
Welke sporten vermijden?

- Contactsporten zoals boxen, voetbal, hockey
- Sporten hoog risico op vallen/blessures zoals paardrijden, klimmen, skiën
- Hot yoga of sporten in de warmte (verhoogd risico op vroeggeboorte)
- High impact sporten
- Daarnaast kan binnen een bepaalde sport natuurlijk één en ander worden aangepast, wanneer de trainer de juiste kennis heeft.



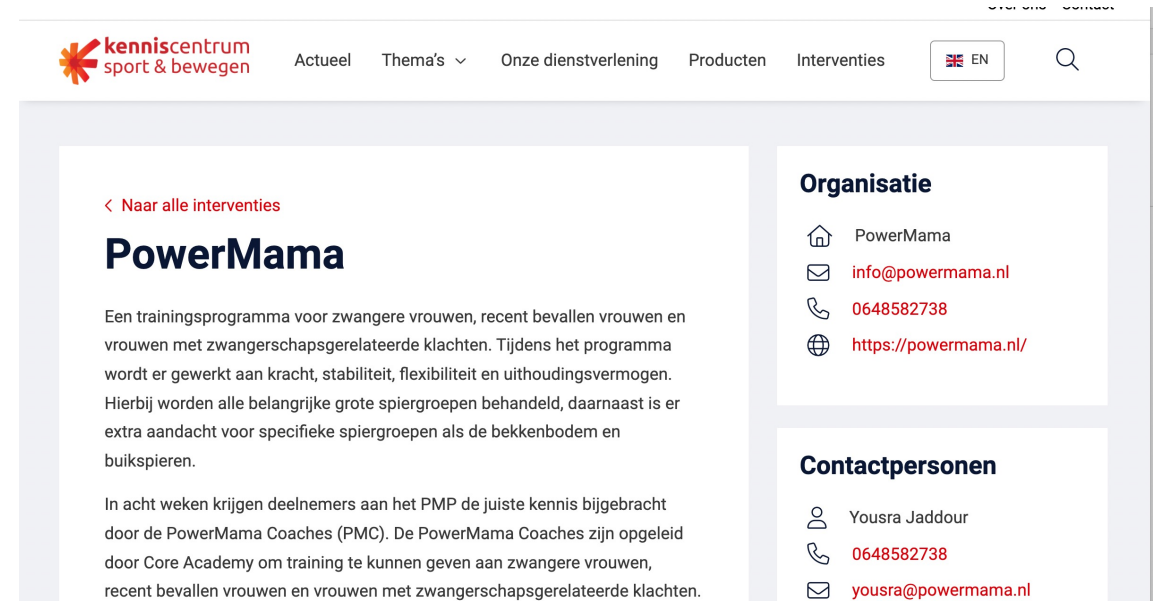
Vena Cava

- De Vena Cava is de **holle lichaamsader** tussen de wervelkolom en de baarmoeder.
- In ruglig kan bloedvat worden **afgekneld**, vermindert de bloedtoevoer naar de baby en de moeder wordt draaierig, misselijk en kan flauwvallen.
- Dit is snel te verhelpen door op de **linkerzij** te draaien.
- Op die manier komt de ader weer vrij en voelt de moeder zich snel beter.
- **Wissel oefeningen** in ruglig af met oefeningen in **andere posities**



PowerMama Training

- Functionele fitness tijdens en na de zwangerschap
- Erkend door Kenniscentrum Sport en Beweging
- PowerMama Coaches goed geschoold
- + 100 locatie door heel Nederland en België
- PowerMama Coaches werken samen met een bekkenfysiotherapeut
- Naast training wordt ook theorie gedeeld
- Bijzondere aandacht voor: houding, buikspieren, bekkenbodembodem, ademhaling, mobiliteit & ontspanning



The screenshot shows the website of Kenniscentrum Sport & Beweging. The header includes the logo and navigation links: Actueel, Thema's, Onze dienstverlening, Producten, Interventies, and a language selector (EN). The main content area features a link to 'Naar alle interventies' and the title 'PowerMama'. The text describes a training program for pregnant women, focusing on strength, stability, flexibility, and endurance, with specific attention to the pelvic floor and core muscles. It mentions that participants will receive the correct knowledge over an 8-week period from PowerMama Coaches (PMC), who are trained by Core Academy. The right sidebar contains contact information for PowerMama, including an email address, a phone number, and a website URL, as well as contact details for Yousra Jaddour.

kenniscentrum sport & bewegen Actueel Thema's ▾ Onze dienstverlening Producten Interventies EN

[< Naar alle interventies](#)

PowerMama

Een trainingsprogramma voor zwangere vrouwen, recent bevallen vrouwen en vrouwen met zwangerschapsgelateerde klachten. Tijdens het programma wordt er gewerkt aan kracht, stabiliteit, flexibiliteit en uithoudingsvermogen. Hierbij worden alle belangrijke grote spiergroepen behandeld, daarnaast is er extra aandacht voor specifieke spiergroepen als de bekkenbodembodem en buikspieren.

In acht weken krijgen deelnemers aan het PMP de juiste kennis bijgebracht door de PowerMama Coaches (PMC). De PowerMama Coaches zijn opgeleid door Core Academy om training te kunnen geven aan zwangere vrouwen, recent bevallen vrouwen en vrouwen met zwangerschapsgelateerde klachten.

Organisatie

- PowerMama
- info@powermama.nl
- [0648582738](tel:0648582738)
- <https://powermama.nl/>

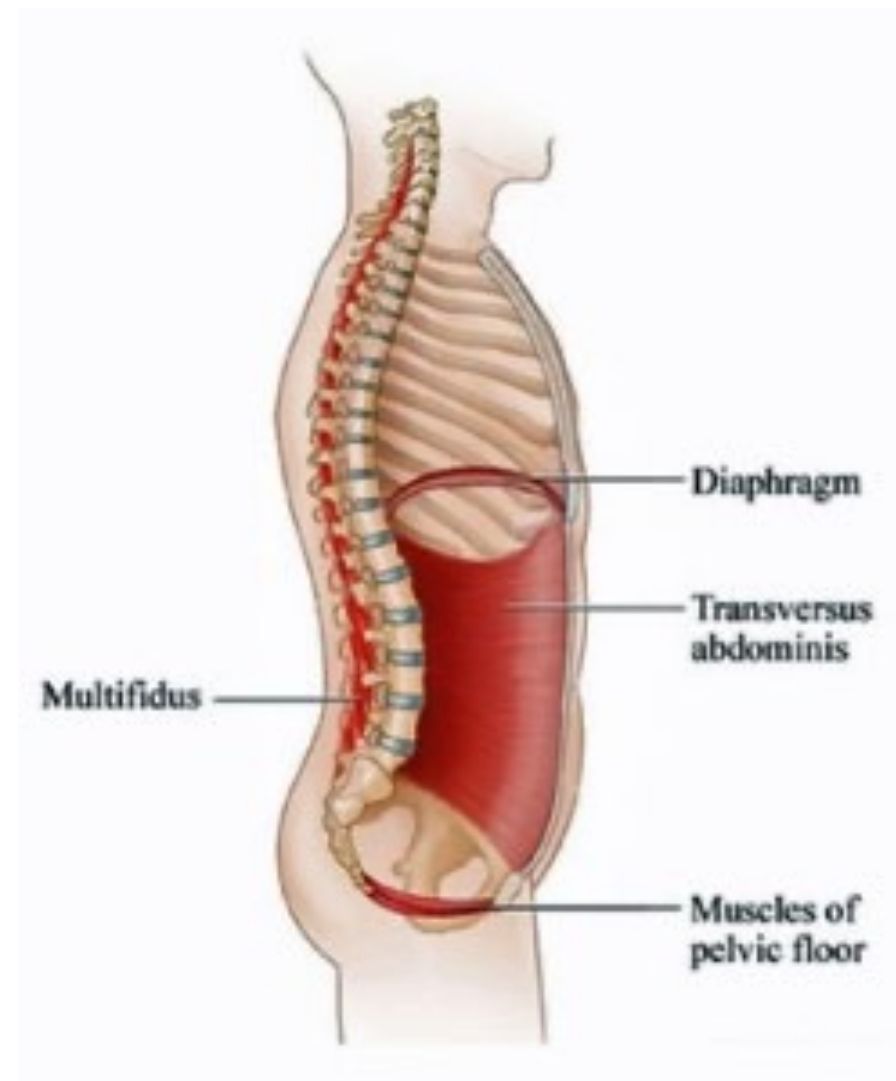
Contactpersonen

- Yousra Jaddour
- [0648582738](tel:0648582738)
- yousra@powermama.nl

Waar moet je rekening mee houden?

Hier valt veel over te vertellen, we bespreken nu 3 aandachtspunten:

1. Oververhitting
2. Buikspieren en diastase
3. Bekkenbodem en bekkenpijn



Let op met oververhitting

Onderzoek gedaan op schapen toont aan:

- Oververhitting bij moeder kan schadelijk zijn voor de baby (vroeggeboorte / afwijkingen)
- Hartslag van de foetus gaat omhoog wanneer temperatuur moeder stijgt
- Zwangere vrouwen meer moeite met warmte afgifte

Adviezen:

- Voldoende drinken op de dag van training
- Train niet in een warme ruimte (hot yoga) of op super warme dagen (+25 graden)
- Doe de praattest (nooit buiten adem) of gebruik de borg- schaal (piek op 6-7)

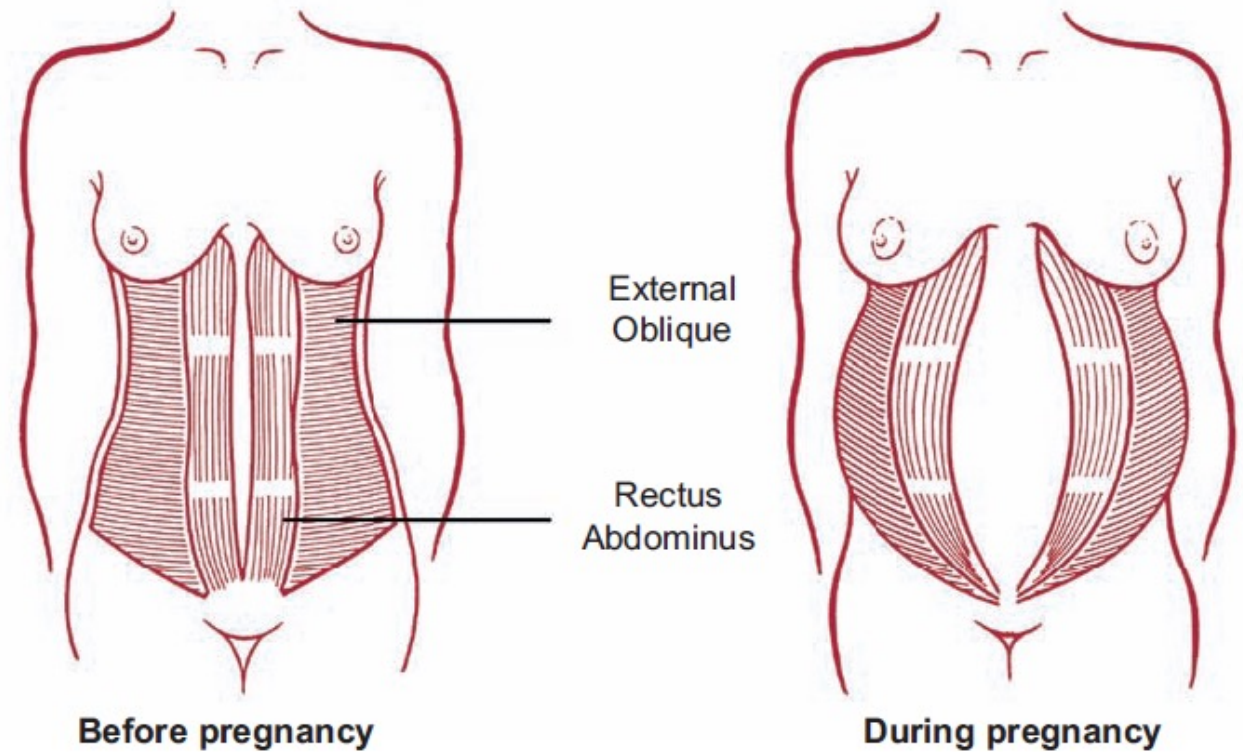
Bron: Edward R Newton and Linda May. Adaptation of Maternal-Fetal Physiology to Exercise in Pregnancy: The Basis of Guidelines for Physical Activity in Pregnancy. Clinical Medicine Insight

Borg-schaal voor het inschatten van inspanning

0	Rust
1	Heel Licht
2	Licht
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	Zwaar
7	Heel Zwaar
8	Heel Zwaar
9	Heel Heel Zwaar
10	Maximaal

Diastase

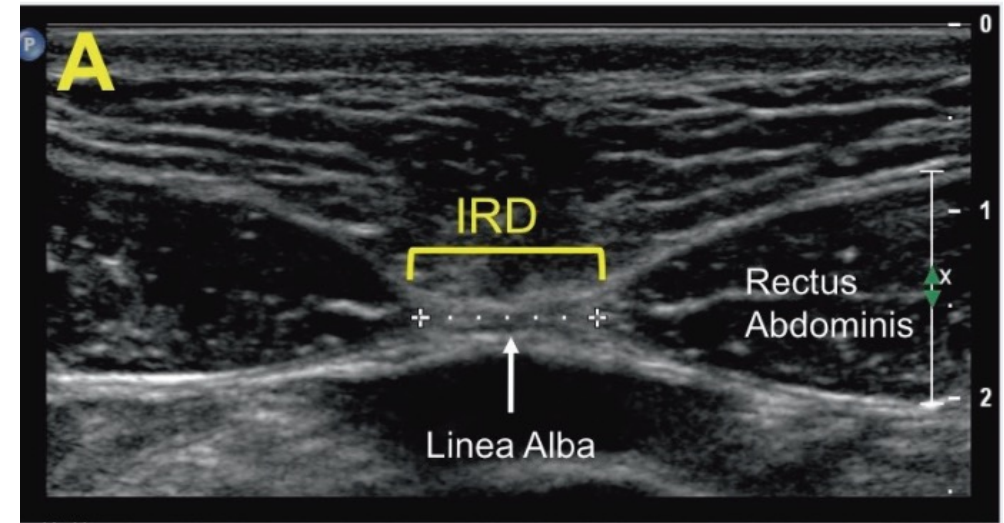
- **Relaxine** zorgt voor **verweking** van bindweefsel en ligamenten.
- Niet alleen rondom het bekken maar ook in de **buikwand**.
- De **linea alba** (bindweefsel tussen de rechte buikspieren) rekt uit, wordt soepeler en zwakker.
- Er ontstaat een diastase.



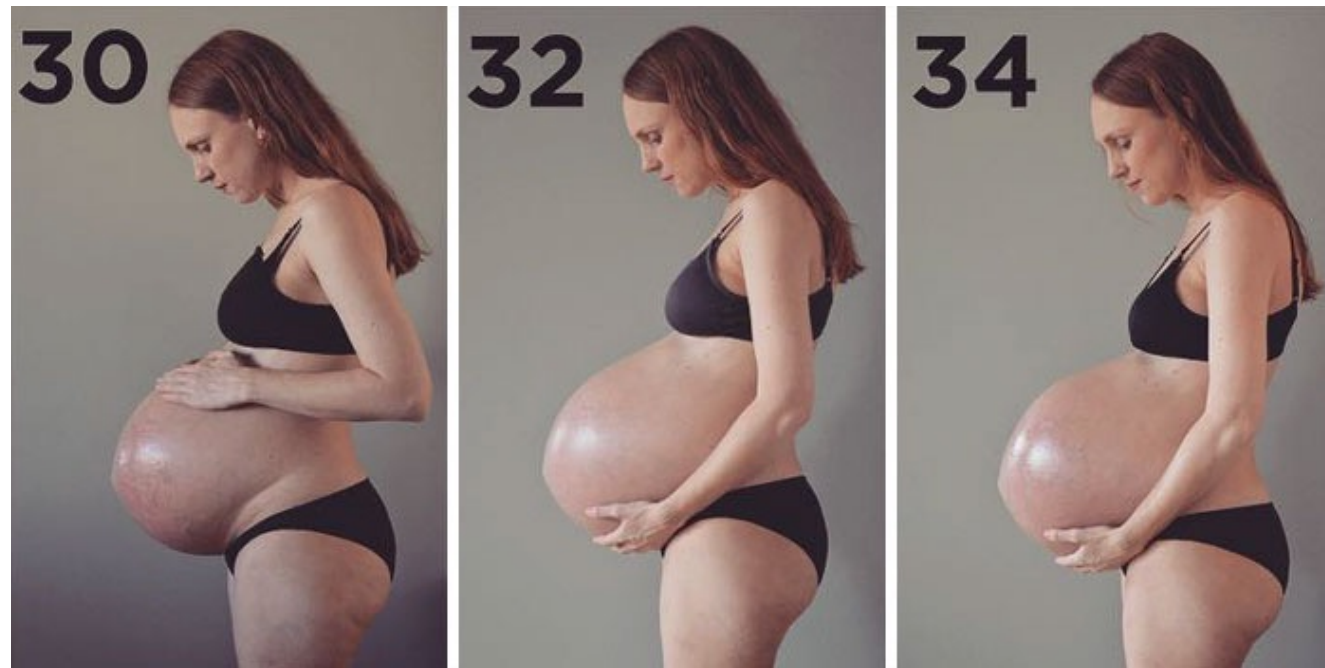
Mota et al, 2015

Zwangerschap	100% bij 35 weken
6 – 8 weken postpartum	52,4%
12 – 14 weken postpartum	53,6%
24 - 26 weken postpartum	39,3%
DRA Criteria	> 2,3 cm
IRD meet methode	Echo

Er werden geen significante verschillen gevonden in de body mass index (BMI) van vóór de zwangerschap, de gewichtstoename, het geboortegewicht van de baby of de buikontrek tussen vrouwen met en zonder DRA 6 maanden na de bevalling.



Een diastase kun je niet voorkomen, maar wel niet onnodig groot maken



https://www.instagram.com/triplets_of_copenhagen/

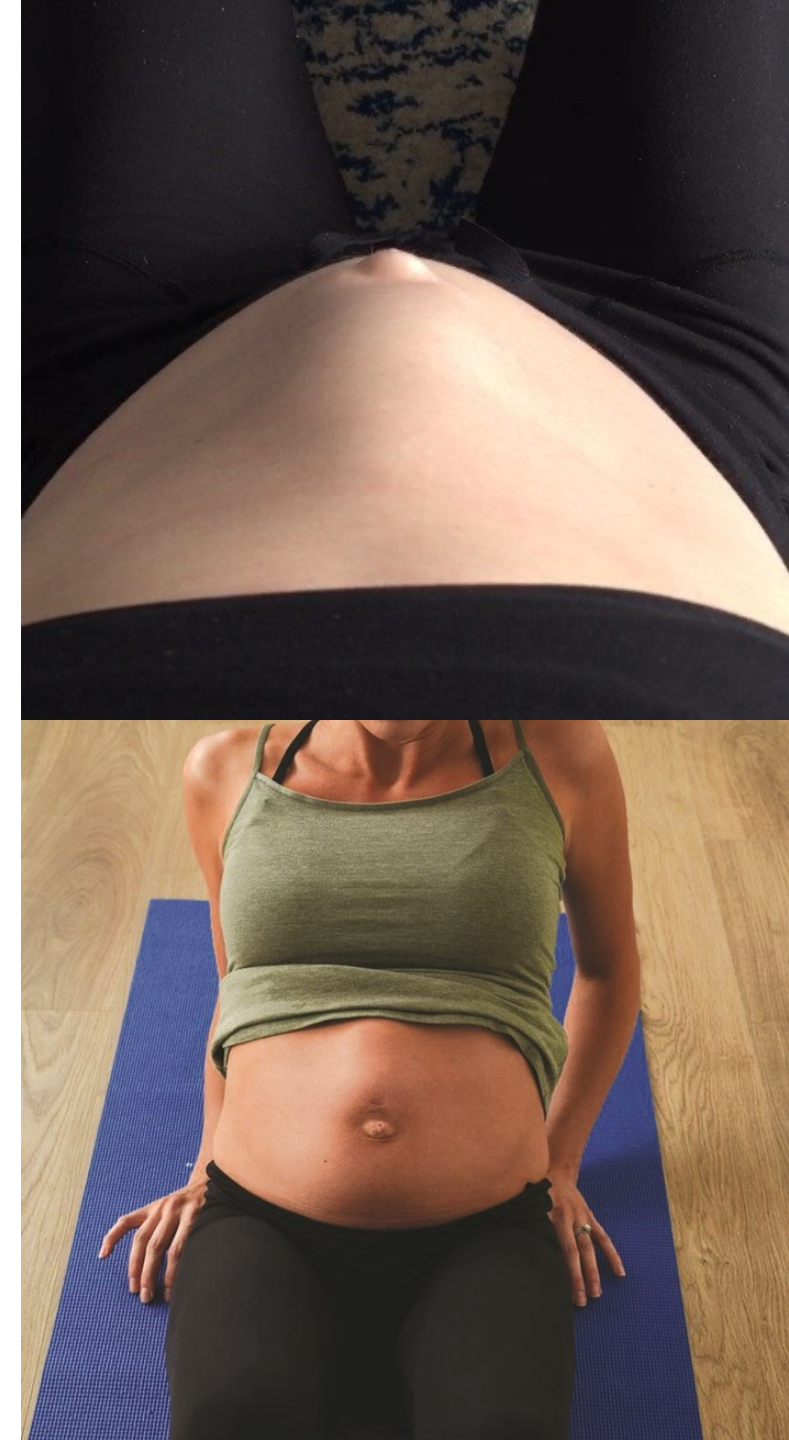
Adviezen tijdens de zwangerschap

Wat?

- Geen tuut
- De buik blijft mooi rond

Hoe?

- Via zij op rug liggen en omhoog komen
- Uitblazen op krachtmomenten
- Rechte buikspieren niet geïsoleerd trainen
- Train het spierkorset

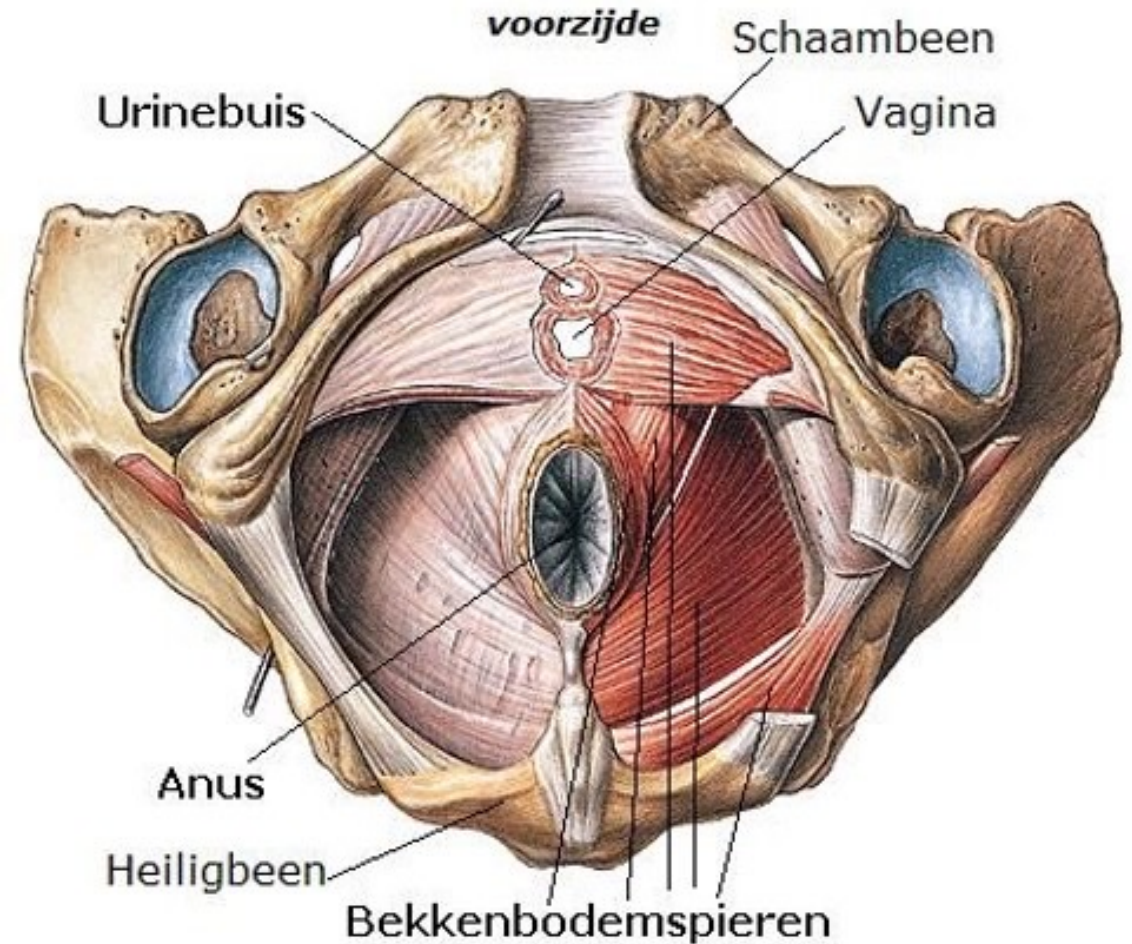


Wees lief voor de bekkenbodem

- De bekkenbodem heeft het zwaar tijdens de zwangerschap.
- De bekkenbodem heeft het zwaar tijdens de bevalling.
- Extra aandacht voor de bekkenbodem is nodig.

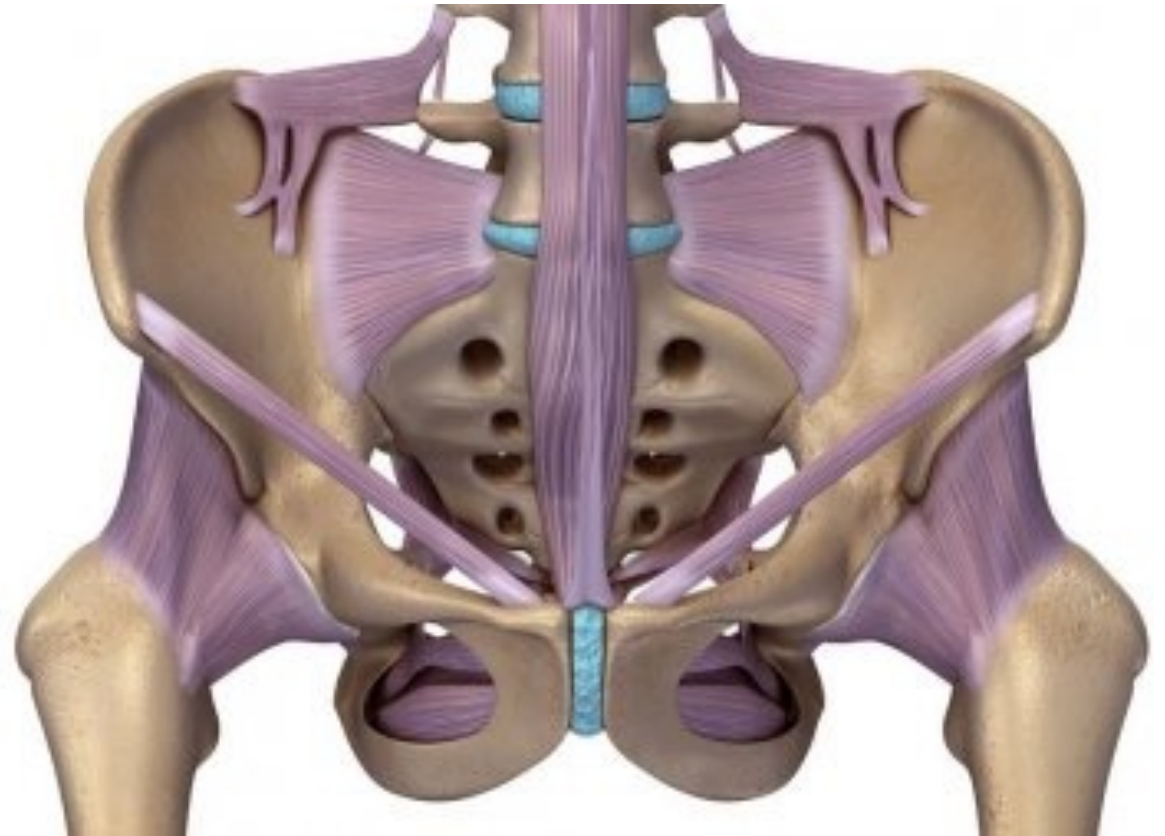
Doe mee!

Aan- en ontspannen bekkenbodem



Bekkenpijn

- Bekkenpijn is een veel voorkomende klacht tijdens de zwangerschap (84%)
- Stuur door naar bekkenfysiotherapeut
- Niet sporten is geen goed advies
- Sporten zorgt voor versteviging van de spieren en vermindering van de klachten
- Train alleen bij een pre- en postnataal trainer en in overleg met bekkenfysio



Rode vlaggen

- Druk op de bekkenbodem (zwaar gevoel)
- Urineverlies
- Tuut op de buik
- Pijn
- Oververhitting (buiten adem raken)





Foto: Jessica VI

Na 6 weken alles weer doen?



Foto: Jessica VI

Een bevalling is een blessure waar je rustig van moet herstellen

Het kraambed

- 4 dagen na de bevalling starten met kraambedoefeningen.
- In het kraambed oefeningen voor herstel van de bekkenbodem (aan- en ontspannen), ademhaling (samenwerking tussen middenrif en bekkenbodem stimuleren) en het activeren van de diepe dwarse buikspieren.
- Oefen niet te veel. De bekkenbodem en buikspieren zijn nog verslapt en hebben nog niet voldoende uithoudingsvermogen. Bouw het rustig op.
- Adviseer mobiliteitsoefeningen om stijfheid en pijn van rug, schouders en nek te voorkomen.
- **Tip: welke kraambedoefeningen worden er gegeven? Is de uitleg duidelijk? Doen de vrouwen dit ook echt? Wie begeleidt ze hierin?**



De nacontrole

- Wat doen jullie bij de nacontrole?



De nacontrole

- Doe een diastase check
- Geef goede adviezen voor het opbouwen van sporten
- Niet “nu mag je alles weer” maar “vanaf nu kun je rustig opbouwen”



Bindweefselhersteltijden

- Bindweefsel zit in alle spieren, pezen, banden, botten en dus ook in de buikwand en bekkenbodem.
- De hersteltijd van bindweefsel kunnen we niet versnellen. Dit heeft niks te maken met hoe fit iemand zich voelt.

Herstelfase	% van oorspronkelijke trekkracht
10 dagen tot 6 weken postpartum	10 – 20%
6 weken tot 3 maanden postpartum	50%
3 maanden tot 9 maanden postpartum	75%
9 maanden tot 12 maanden postpartum	100%

9 maanden op 9 maanden af

- Fase 1 Kraamweek -> Kraambedoefeningen
- Fase 2 Week 2-6 -> Bewegen in en om het huis
- Fase 3 Week 6-12 -> Core restore en rustig opbouwen
- Fase 4 Maand 3-9 -> Opbouwen naar high impact sport

Voorkom klachten zoals: urineverlies, verzakking, bekkenpijn of diastase (die niet heelt)

Samenwerken

- Werk samen met een geregistreeerde bekkenfysiotherapeut
- Werk samen met een pre- en postnataal fitness trainer
- Nodig de trainer uit bij centering pregnancy of bij een voorlichtingsavond.
- Vraag een trainer je te leren hoe je een diastase check kunt doen.





— VRAGEN?