

Bodysports Kenniscentrum

Wat je moet weten als je zwanger bent en wilt sporten!

bekkenpijn of instabiliteit.

Balans en veranderingen van lichaamshouding.

Door gewichtstoename, het naar voren dragen van de buik en verandering van borstgrootte veranderen lichaamshouding en balans. Met name de natuurlijke krommingen van de wervelkolom veranderen. De onderrug zal holler trekken (lordose) en de bovenrug zal juist wat bolter (kyphose) staan.

Door deze veranderingen komt er meer druk op je gewrichten. Tijdens het sporten dien je hier rekening mee te houden om overbelasting te voorkomen.



Algemene richtlijnen voor het sporten tijdens je zwangerschap:

- Zorg dat je niet oververhit raakt, dit geldt vooral voor de eerste twee maanden van de zwangerschap.
- Doe geen oefeningen waarbij je veel plat op de rug ligt, dit vermindert de bloedtoevoer naar het hart.
- Eis niet teveel van jezelf, zoals: hetzelfde presteren als voor je zwangerschap. Pas je activiteiten aan.
- Train de bekkenbodemspier regelmatig. 64% van de zwangere vrouwen heeft incontinentie symptomen. De baby drukt op de bekkenbodemspier waardoor deze minder efficiënt kan werken. Een sterke bekkenbodemspier verkleint de kans op incontinentie.

- Tijdens de bevalling worden de adductoren (binnenkant benen) behoorlijk belast. Je kunt de adductoren vooraf versoepelen en verlengen door ze geregeld te rekken. Dit kan door b.v. dagelijks gedurende 5 minuten de Indische zit aan te nemen waarbij je zittend de zolen van de voet tegen elkaar zet en de knieën naar de vloer laat hangen. Dit is ook een zeer goede houding tijdens de ontsluitingsfase. Het helpt om de baby in het kleine bekken te doen indalen.

Tijdens de zwangerschap is het belangrijk om krachtoefeningen voor de adductoren (binnenkant benen) en oefeningen waarbij er een spanning op het bekken komt te staan (lunge) te voorkomen.

Signalen van je lichaam

Over het algemeen geldt dat je kunt blijven sporten, zolang je je daar goed bij voelt. Wanneer je lichaam tijdens of na het sporten signalen geeft dat het lichaam overbelast is, kun je beter wat minder intensief sporten of een andere activiteit te kiezen.

Signalen van je lichaam kunnen zijn:

- pijn in je gewrichten;
- pijn in je buik;
- pijn in je bekken;
- erge vermoeidheid;
- duizeligheid;
- harde buik.

Doorgaan met sporten terwijl je klachten hebt, kan leiden tot onnodige blessures bij jezelf of tot problemen bij je kind.

Zwanger en Fit per trimester

De zwangerschap kun je sport technisch indeling in 3 perioden:

- 1^{ste} trimester (0-12 weken)
- 2^{de} trimester (13-26 weken)
- 3^{de} trimester (27-40 weken)

1^{ste} trimester

Symptomen:

- Misselijkheid
- Moehaid en erg emotioneel door hormonale verandering
- Druk op de blaas verhoogt de plasfrequentie
- Toename gewicht
- Borstvergroting maakt borst gevoelig

- Bloeddruk kan verlagen

Aan het einde van het eerste trimester is de foetus zo groot als een tennisbal. De baby kan trappen, hoofd draaien en er is een duidelijke hartslag te horen.

Sportrichtlijnen:

- Het belangrijkste in deze fase is dat je bewust wordt van het feit dat je niet meer voor jezelf aan het sporten bent om een sportdoel te halen, maar je sport met een zodanige intensiteit dat je het sporten zo lang mogelijk kan volhouden.
- Focus op stabiliteit en juiste lichaamshouding tijdens het trainen. Door de veranderingen in het lichaam is de belastbaarheid van het bekken en wervelkolom kleiner. Je wilt de bewegingen nu niet meer te groot maken of het lichaam teveel uitdagen.
- Maak de bewegingen niet te complex waardoor je coördinatie kunt verliezen. Door de veranderingen in het lichaam is ook de coördinatie van de spieren verminderd waardoor je sneller een blessure kunt oplopen.
- Voorkom het stretchen van adductoren en hamstrings.
- Focus op het trainen van de bekken bodemspier
- Kijk uit met oefeningen die veel op het bekken drukken (lunes)

2^{de} trimester

Symptomen:

- Misselijkheid is weg en zwangerschap is duidelijk zichtbaar;
- Mogelijkheid tot: hoofdpijn, gevoelige buikspierbanden, gezwollen voeten/enkels;
- Veranderingen in huidstructuur;
- Vergeetachtigheid.

Aan het einde van het tweede trimester is het kind ongeveer net zo groot als een basketbal.



BodySports
Kanaalweg 34/34A
3533 HH Utrecht
Tel.: 030 - 294 34 43
www.bodysports.nl

