

INHOUDS

VOORWOORD 9

DEEL 1 **DE BASICS**

HOOFDSTUK 1: ENERGIEMANAGEMENT 15

Het belasting-belastbaarheidsmodel 19

Het kannetje 23

Overbelasting 30

De balansballen 32

HOOFDSTUK 2: ANATOMIE 41

De opbouw van de romp 42

De werking van de bekkenbodem 46

De werking van je buikspieren 46

HOOFDSTUK 3: HET ZENUWSTELSEL 57

Actie en ontspanning 58

Overgang naar ontspanning 62

Overgang naar actie 63

Gevolgen van overbelasting 64

HOOFDSTUK 4: HORMONEN 69

De functie 71

De werking 74

Zwangerschapshormonen 76

OPGAVE

HOOFDSTUK 5: **STRESS** **79**

Stress versus overbelasting	80
Mogelijke oorzaken van stress	81
Gevolgen van stress	82

HOOFDSTUK 6: **SLAAP** **91**

Slaapcycli en -fasen	93
Het nut van slaap	96
Het verschil tussen waak en slaap	98
De invloed van stress	102

DEEL 2 **BOOST JE BASICS**

HOOFDSTUK 7: **ADEMHALING** **109**

Gevolgen van ontspannen ademen	110
Een goede basis	115
Tips voor verbetering van je ademhaling	118

HOOFDSTUK 8: **HOUDING** **123**

Oorzaak en gevolg	124
Een goede houding	128
Extra tips ten aanzien van je houding	148

HOOFDSTUK 9: SPIERSPANNING	157
Effecten van loslaten van spierspanning	158
Bewust voelen	163
HOOFDSTUK 10: BUIKDruk	171
Wat is buikdruk?	172
Opvangen van buikdruk	175
Help je lichaam actief	181
HOOFDSTUK 11: KLACHTEN	187
Veelvoorkomende klachten	190
Rug- en bekkenpijn	190
Pijn bij de inzet van een beweging	192
Veranderde blaasfunctie	198
Bevallings-hechtingen	199
Diastase	202
HOOFDSTUK 12: SLAPEN	205
Emotionele rollercoasters	206
Rust overdag zorgt dat je in de nacht beter kunt slapen	208
Effectief slapen	211
Slaaphygiëne	211
Jij bent aan zet	219
Inspiratielijst	220
Dankjewel!	223

VOORWOORD

Mijn missie met dit boek: ambitieuze vrouwen die zwanger zijn of al kinderen hebben de kennis geven om hun lichaam optimaal te kunnen gebruiken, zodat ze zich energiek en in control zullen voelen. Jij bent van groot belang in het reilen en zeilen van je gezin, wat je ambities en bezigheden naast het moederschap ook mogen zijn. Jezelf niet overbelasten is dan ook niet enkel voor jezelf, maar voor je hele omgeving van groot belang. Als vrouwenfysiotherapeut met kennis en passie voor de periode rondom de zwangerschap en het moeder zijn, weet ik dat kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken. Ik gun iedere vrouw de bewustwording daarvan en uiteraard de positieve effecten ervan op je energie. Je zult dan ook merken dat je door de kennis die je tot je neemt, direct een verschil gaat maken in je dagelijks leven. Alleen al de bewustwording en kennis ten aanzien van hoe je lichaam functioneert, maakt dat je kleine veranderingen gaat genereren die direct zorgen voor extra energie. Hoe klein de stapjes en het effect wellicht ook lijken te zijn.

Als moeder van drie en zelfstandig ondernemer weet ik dat de praktijk ten aanzien van 'energiek' en 'in control zijn' behoorlijk ingewikkeld is. Dit wordt met name ingewikkeld doordat er heel wat factoren invloed hebben op je energiehuishouding, zonder dat je daar zelf de volledige controle over hebt. Neem bijvoorbeeld de hoeveelheid slaap en de mate van mentale belasting die het moederschap wellicht geeft in combinatie met je andere ambities en wensen.

DE

Deel 1:

BASICS

We gaan starten met de basis: hoe werkt jouw vrouwenlichaam eigenlijk? Het is van belang te begrijpen hoe je lichaam energie vrijmaakt en waaraan en hoe het vervolgens wordt besteed; zeker als (aanstaande) moeder kun je namelijk alle energie gebruiken. Ook kennis van de fysiologische werking van je lichaam is belangrijk. Wanneer je weet hoe je lichaam functioneert op anatomisch, neurologisch en hormonaal niveau, en je begrijpt hoe verschillende processen elkaar beïnvloeden, kun je er zelf positief invloed op gaan uitoefenen!

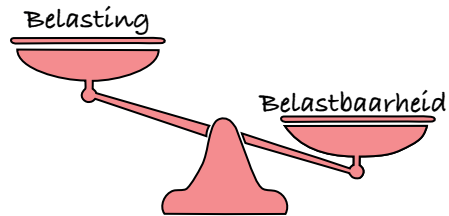
Fantastisch toch dat je zelf de mogelijkheid hebt je energieniveau te verbeteren? Zo heb jij zelf de touwtjes in handen te doen waar jij prioriteit aan stelt, of dat nu je gezin, werk, sociale leven of zelfzorg is.

Tijdens het lezen van dit deel zul je inzicht krijgen in je dagelijks handelen als moeder en je bewust worden van je gewoonten en patronen. De kennis die je op doet, zullen je nog gemotiveerder maken de kleine aanpassingen te doen die voor jou grootse effecten hebben. Zo genereer jij zelf je eigen Energielabel A.

Belasting versus belastbaarheid op de weegschaal

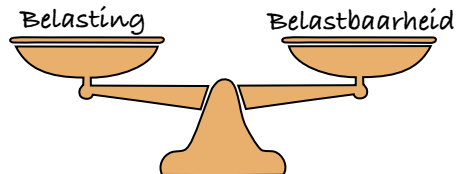
Wanneer je je eigen belasting en belastbaarheid op de weegschaal zou leggen zijn er 3 scenario's:

1. Het positieve scenario: de belasting is lager dan je belastbaarheid.
2. Het 'het-lukt-net'-scenario: De belasting en belastbaarheid zijn vrijwel gelijk aan elkaar.
3. Het negatieve scenario: de belasting is groter dan je belastbaarheid.



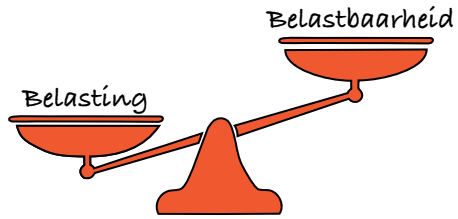
Het positieve scenario.

In dit scenario heb je aan het einde van de dag nog wat energie over. Dit biedt een reserve voor wanneer je het nodig hebt. De balans tussen belasting en belastbaarheid valt dus positief uit voor de belastbaarheid; je zit waarschijnlijk lekker in je vel. Geweldig!



Het 'het-lukt-net'-scenario.

Dit is voor veel ambitieuze vrouwen herkenbaar: aan het einde van de dag is alle energie verbruikt. De balans is nog *nét* in evenwicht. Zorg ervoor dat je je belasting vermindert wanneer je voelt dat dit de situatie is waarin jij zit.



Het negatieve scenario.

In dit scenario ben je aan het einde van de dag volledig uitgeput en overbelast. Je hebt aanzienlijk meer energie verbruikt dan je eigenlijk hebt en je overbelast je lichaam. Het is hoog tijd voor (drastische) veranderingen zodat jij weer energiek kunt worden.

Het kannetje

Deze metafoor maakt op een heldere manier inzichtelijk hoe je lichaam met energie omgaat. Ook hier draait het uiteraard weer om de balans tussen vraag en aanbod, maar bekeken vanuit een ander perspectief. Ik had natuurlijk een cocktailglas of babyfles als metafoor kunnen gebruiken, maar een ouderwets kannetje dekt het best de lading.

De ideale situatie wat betreft energieverbruik in 24 uur:

- Met een beetje geluk begin je de dag met een leeg kannetje, dankzij een goede nachtrust. De volle 100% energie die je lichaam te bieden heeft (je belastbaarheid), is beschikbaar.
- Gedurende de dag vul je het kannetje met alles wat energie kost (de belasting), zowel fysiek als mentaal.
- Rustmomenten overdag compenseren een deel van de inspanning (de belasting), en een goede nachtrust zorgt ervoor dat het kannetje volledig wordt geleegd (optimale belastbaarheid).
- Zo kun je de volgende dag weer energiek beginnen, en begint het proces opnieuw.

Een aantal signalen welke optreden als gevolg van langdurige stress zijn bijvoorbeeld:

- Minder flexibel kunnen omspringen met je planning;
- Geen creatieve oplossingen meer kunnen bedenken op werk en thuis;
- Handelingen op de automatische piloot lukken, maar alles daarbuiten is te veel;
- Je gaat opzien tegen activiteiten die je normaal gesproken leuk vindt;
- Je gevoel wordt wat vlakker, zeker op het blije deel;
- Je bent vatbaarder voor verkoudheid en ziekte;
- Je loopt sneller blessures op door een lagere lichamelijke belastbaarheid;
- Je herstel is trager.

Door onder andere de laatste twee punten zul je begrijpen dat, wanneer je geen aanpassing doet in je belasting, je in een negatieve vicieuze cirkel belandt. Vergroten van je belastbaarheid lukt namelijk enkel wanneer je niet in de overbelasting stand verkeert. Je kunt je vast voorstellen dat met de gevolgen van stress die je hierboven leest, het niet lukt om middels training je belastbaarheid te vergroten. En wanneer je überhaupt al blij bent dat je de dagelijkse dingen net redt, je niet ook nog eens de puf hebt goede recepten en verantwoorde boodschappenlijstje uit je mouw kunt schudden om zo je voedingspatroon te verbeteren. Hou altijd in gedachte dat het tijdelijk is en dat je weer kunt gaan toewerken naar wat voor jou normaal is. Alleen kan dat enkel wanneer je eerst gaat zorgen dat je weer in balans bent. Je moet dus de belasting drastisch verminderen!

BOOST

JE BASICS

Nu je kennis hebt van de werking van je lichaam, en je weet wat de basis is om überhaupt energiek te kunnen zijn, gaan we verder met de praktische toepassing van al deze kennis. We bespreken per onderwerp hoe je zelf een positieve invloed kunt uitoefenen en hoe je je basis kunt versterken. Zo kun je reserves opbouwen voor periodes waarin je wat extra energie nodig hebt. Die periodes zullen er voor moeders altijd zijn, of je kindjes nu ieniemienie meisjes zijn of al puberende kerels.

Je zult ontdekken hoe bewustwording van je huidige handelen en het maken van kleine veranderingen, een hele keten van positieve effecten teweeg kan brengen. Door actief aan de slag te gaan met alle praktische tips en adviezen, krijg jij de controle over je het energiemanagement van je lichaam en daarmee help je je lichaam zo energiezuinig mogelijk te functioneren. Dit vergroot je belastbaarheid, waardoor je zult merken dat je zowel fysiek als mentaal meer aan kunt.

Wanneer je zittend werk hebt, ben je er vast van bewust dat je werkhouding cruciaal is voor het comfort van je lichaam tijdens je werk, maar ook daarbuiten. Je wilt tenslotte niet dat je werkhouding zorgt voor klachten waar je in je dagelijks leven last van hebt en zodoende energie kosten. Naast dat een goede houding gedurende je werkuren belangrijk zijn voor je lichaam, komt het ook je mentale gezondheid en je productiviteit ten goede. Over het algemeen zit je zo 6 uur per dag aan je bureau op een doorsnee werkdag, dus reden genoeg om eens gedetailleerd te kijken naar hoe je eigenlijk zit.

Als je een verstelbare bureaustoel hebt, volg dan onderstaande stappen voor een ontspannen zithouding waarvan je in afbeelding 7 een schematische weergave ziet. Zit je op een ander soort stoel of zit je letterlijk in een andere houding? Wellicht kun je de principes van het stappenplan toe passen en je anders ten minste bewust worden van je houding en deze zodoende optimaliseren.



Afbeelding 7: Adviezen ten aanzien van een zittende houding

1. Start met je bovenlichaam

Plaats je ellebogen op de armsteunen of op het tafelblad. Zorg er daarbij voor dat het grootste deel van je onderarmen wordt ondersteund, zodat je je schouders ontspannen kunt laten hangen. Zo voorkom je overmatige spierspanning van nek- en schouderspieren wat klachten zou kunnen veroorzaken.

2. Schermhoogte en -afstand

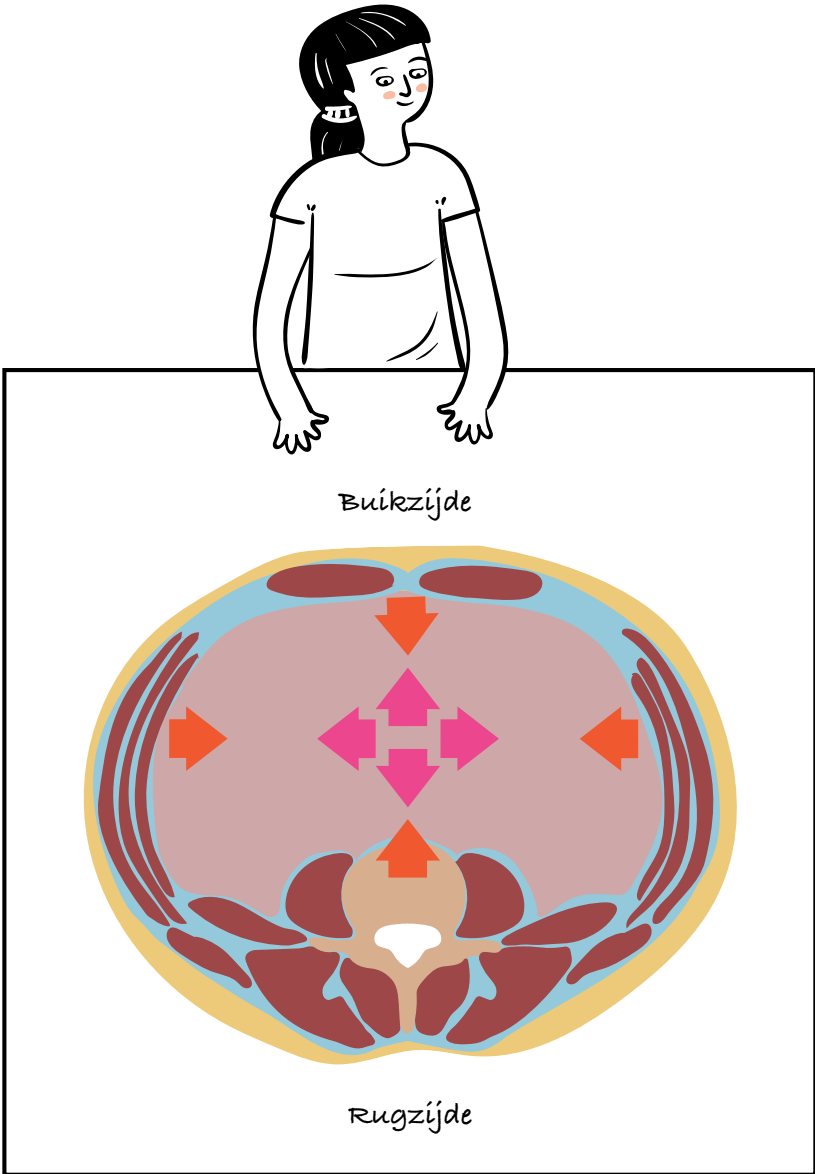
De bovenzijde van je beeldscherm moet gelijk zijn aan je ooghoogte. Is je scherm te laag, gebruik dan een verhoger of een stapel boeken. Werk je op een laptop, gebruik dan een extern toetsenbord en losse muis of trackpad. Je scherm bevindt zich op de ideale afstand wanneer je deze vanuit een correcte zithouding waarbij je je arm volledig vooruit strekt, met je vingertoppen aan kunt raken. De afstand is belangrijk om je ogen niet teveel te vermoeien en de hoogte maakt dat je je houdingspijlen kunt gebruiken zoals ze bedoeld zijn.

3. Toetsenbordpositie

Zorg dat je polsen ondersteund zijn tijdens het typen, waarbij je toetsenbord op een comfortabele positie ligt. Zo kunnen je armspieren zoveel mogelijk ontspannen en creëer je de basis om je schouders losjes te kunnen laten hangen.

4. Lendesteun

Ga eerst goed zitten waarbij je wat naar voren buigt en je billen goed achter in de stoel duwt. Ga vervolgens met een rechte rug zitten tot je de rugsteun voelt en ontspan dan je schouder-, rug-, bil- en buikspieren. De lendesteun van de stoel; die hobbel onderaan de rugleuning, moet de holte in je onderrug opvullen. Is de stoel te



Afbeelding 10: De naar buiten gerichte kracht van de buikdruk en de naar binnen gerichte kracht door de spieren is gelijkwaardig. Daardoor is de romp stabiel.

Op afbeelding 10 zie je twee dwarsdoorsneden van de romp. De oranje pijlen stellen de kracht voor welke geleverd wordt door de verschillende spiergroepen. De roze pijlen stellen de buikdruk voor. Doordat de krachten in balans zijn, ontstaat een stabiel geheel welke het mogelijk maakt pijnvrij en krachtig te bewegen.

Disbalans in opvang van de buikdruk

Wanneer een deel van je spieren niet in staat is om de benodigde kracht te leveren, is er sprake van disbalans in drukopbouw. Dit kan tot gevolg hebben dat je klachten ontwikkelt in het gebied waar een krachttekort zit. Het kan ook dat andere spieren gaan proberen het tekort aan spanning te compenseren. Ook dit kan leiden tot klachten. De locatie waar de klacht zich uit in het bekkengebied is dan ook niet persé het probleemgebied.

Stel dat je diepe dwarse buikspieren na je bevalling nog niet volledig zijn hersteld. Dit heeft tot gevolg dat je nog wat kracht mist en de coördinatie met de andere spieren in de core nog niet optimaal verloopt. Je bent met je vriendinnen op stap en moet ineens heel hard lachen. Er ontstaat een verhoging van de buikdruk. Om dit goed op te kunnen vangen moet er druk worden opgebouwd door de spieren rondom de buikholte. Omdat, in het geval van dit voorbeeld, de buikspieren daarin tekortschieten, zullen de andere spiergroepen rondom de buikholte dit gaan proberen te compenseren. Er wordt onder andere meer kracht gevraagd van de bekkenbodemspieren om toch voldoende druk op te bouwen en de druk die ontstaat door de lachbui op te vangen. In dit geval zul je misschien letterlijk in je broek plassen van het lachen, omdat je bekkenbodem niet in staat is die extra kracht te leveren. Het lijkt vaak voor de hand liggend