



Wat iedere trainer MOET weten over de vrouwelijke lopers!

Sabrine van Oostrom
Osteopaat D.O.-MRO & Fysiotherapeut



REactive

Inspiratiedag voor hardlooptrainers
30 augustus 2020



Wie ben ik?

- Sabrine van Oostrom
- Osteopaat D.O.-MRO
- Bedrijf Purus Osteopathie
- Moeder van een tweeling van 4 jaar
- Werkzaam geweest als personal trainer en fysiotherapeut
- Holistisch het lichaam bekijken



REactive



Programma

- Waar moet je rekening mee houden bij een leven lang hardlopen als vrouw!
- Levensfasen vrouw
- Verzakking kleinbekkenorganen en de invloed op het hardlopen
- Effecten hardlopen en hormonen (overgang)
- Praktijk:
 - Warming-up tips
 - Voelen romp- en bekkenbodemspieren



REactive



Waar moet je rekening mee houden bij een leven lang hardlopen als vrouw!



REactive



Mogelijke levensfasen vrouw

- Prepartum
- Postpartum
- Overgang



REactive



Prepartum en hardlopen

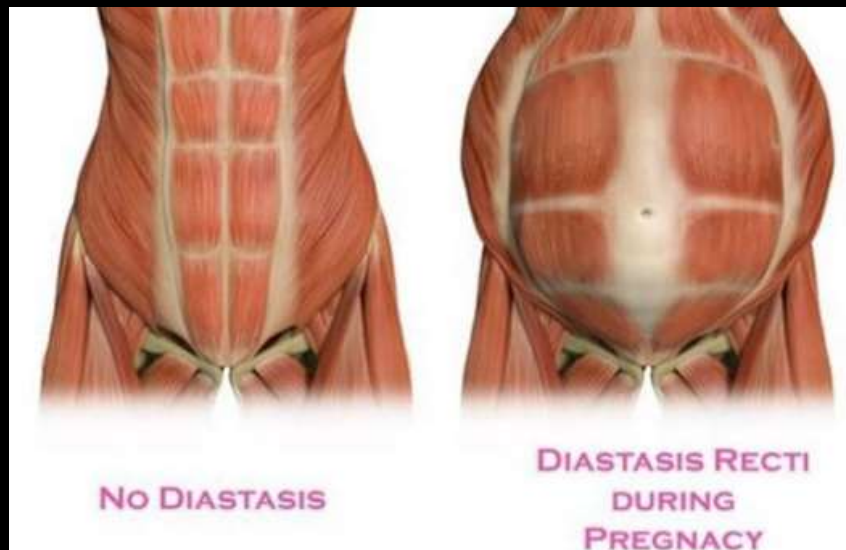
- Tijdens de zwangerschap verandert het lichaam. Waar kan je rekening mee houden?
 - Ervaren of beginnende hardloper?
 - Ondergrond tijdens hardlopen?
 - Eerste zwangerschap?
 - Hoe snel groeit de buik?
 - Lichamelijke klachten in het verleden?



REactive

Wat verandert er lichamelijk prepartum?

- Buikspieren gaan opzij
- Linea alba (peesplaat) wordt breder
- Dwarse buikspier op rek
- Zwaartepunt veranderd
- Stand bekken, lage rug en ribben veranderen





Postpartum en hardlopen

- Na de zwangerschap verandert het lichaam. Waar kan je rekening mee houden?
 - Ervaren of beginnende hardloper?
 - Conditie tijdens de zwangerschap?
 - Natuurlijke bevalling of keizersnede?
 - Gecompliseerde bevalling?
 - Diastase aanwezig?
 - Urine verlies tijdens niezen, traplopen, trampoline springen?



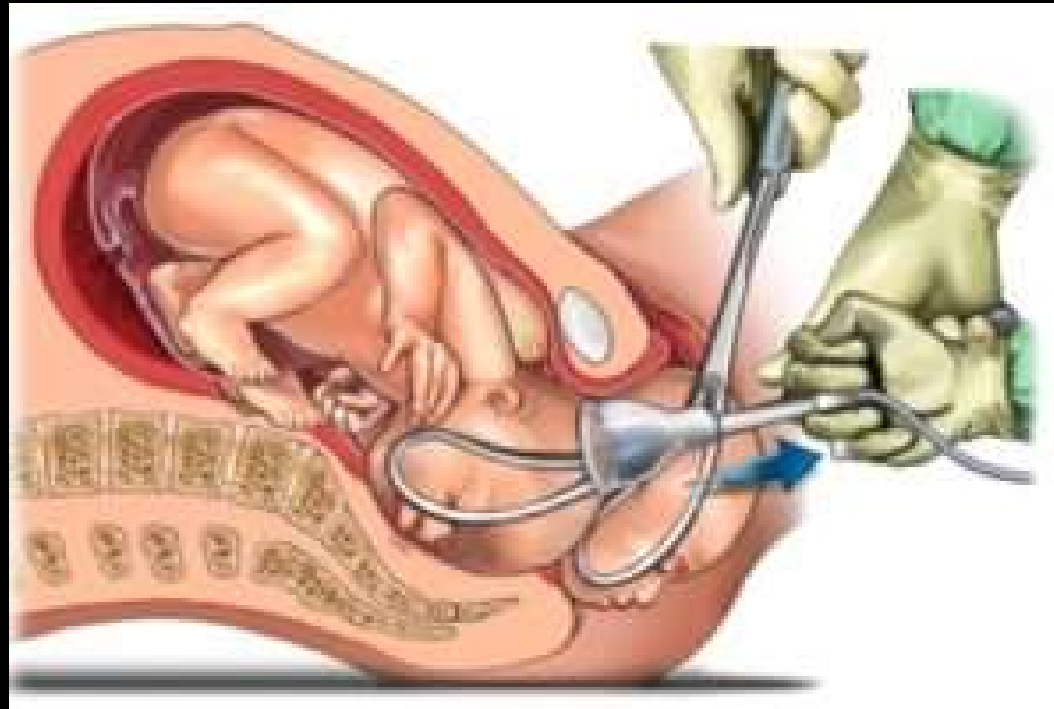
REactive



Natuurlijke bevalling en/of gecompliceerd?

Belangrijk om te weten:

- Gecompliceerde bevalling?
- Knip gekregen?

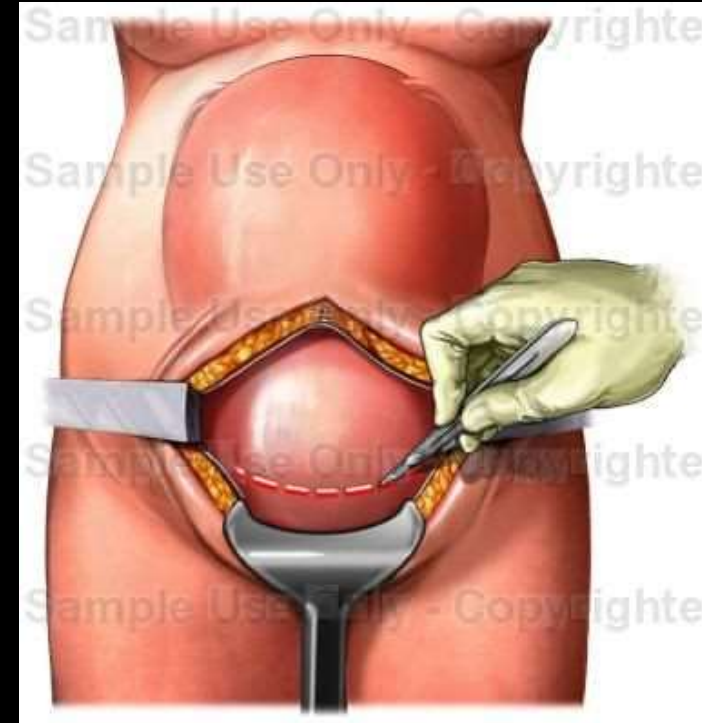
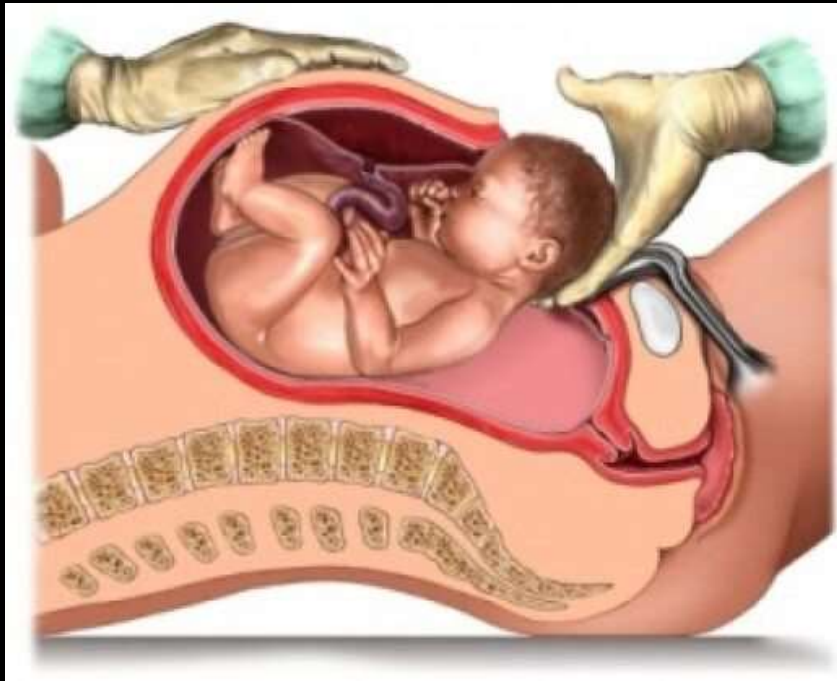


REactive

Keizersnede bevalling

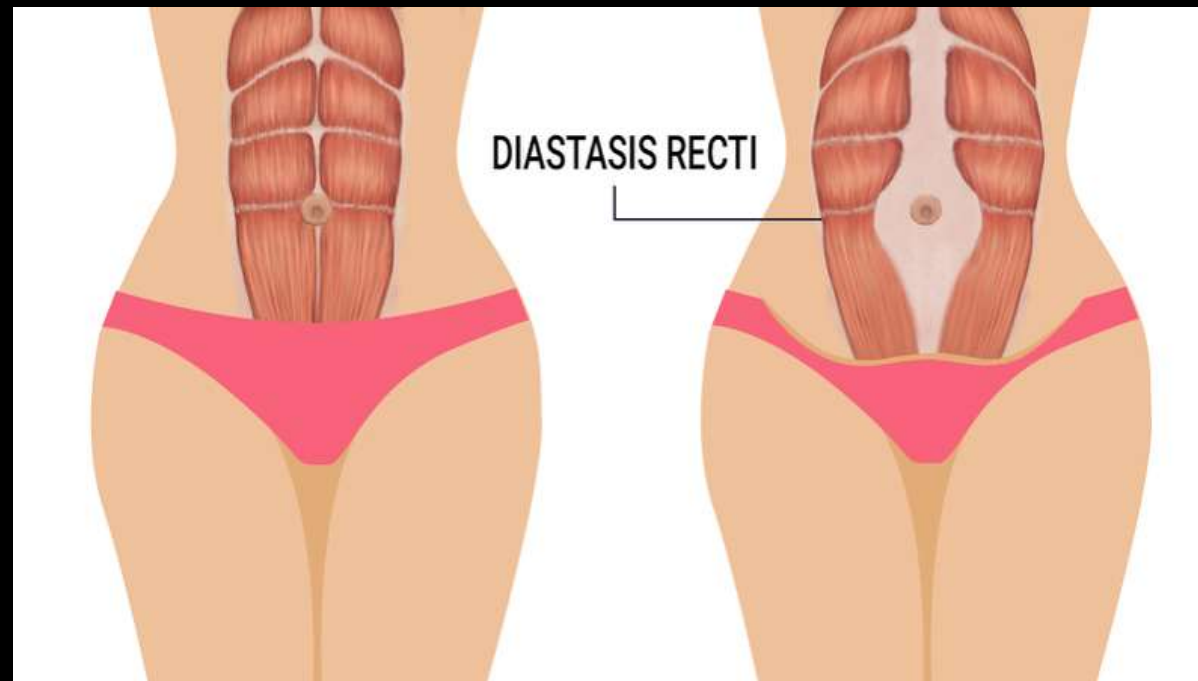
Belangrijk om te weten:

- Geplande keizersnede of spoed keizersnede?
- Horizontaal litteken of een verticaal litteken?



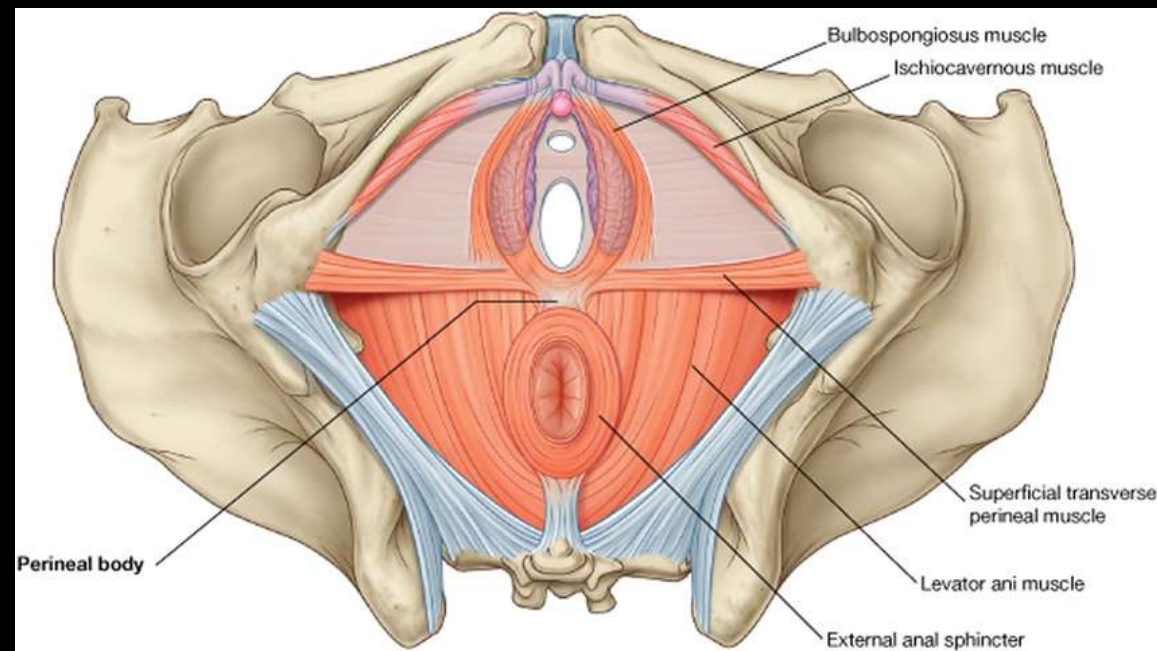
Diastase aanwezig?

- Test: ruglig benen gestrekt → platte vingers dwars op de buik leggen → hoofd optillen en buikspieren aanspannen → voelen op de buik naar een gesloten of open peesplaat
- Dicht na 6-8 weken na de bevalling?

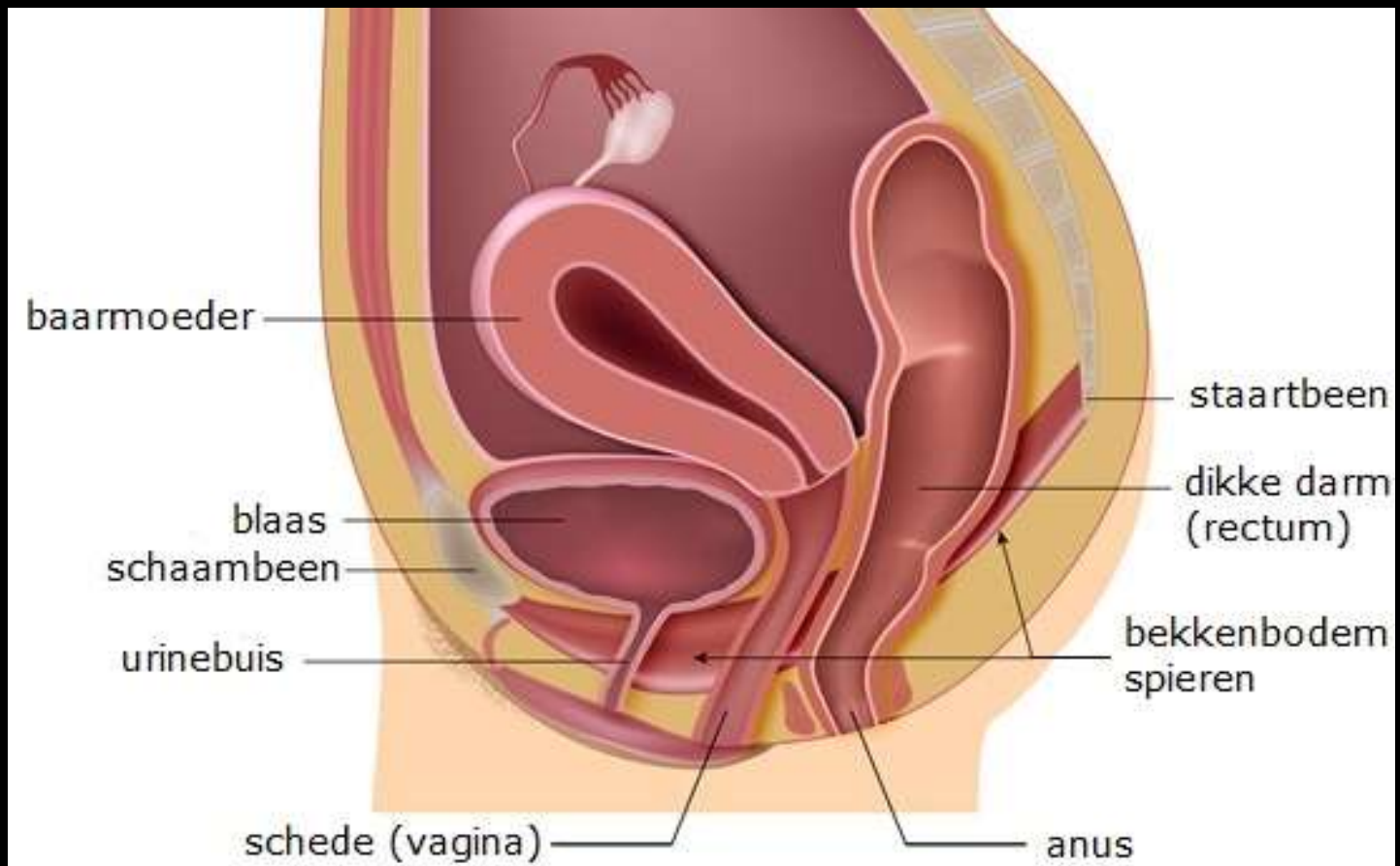


Urine verlies?

- Meteen na het toilet bezoek?
- Tijdens springen?
- Tijdens het traplopen?
- Tijdens trampoline springen
- Tijdens hoesten, niezen en persen?

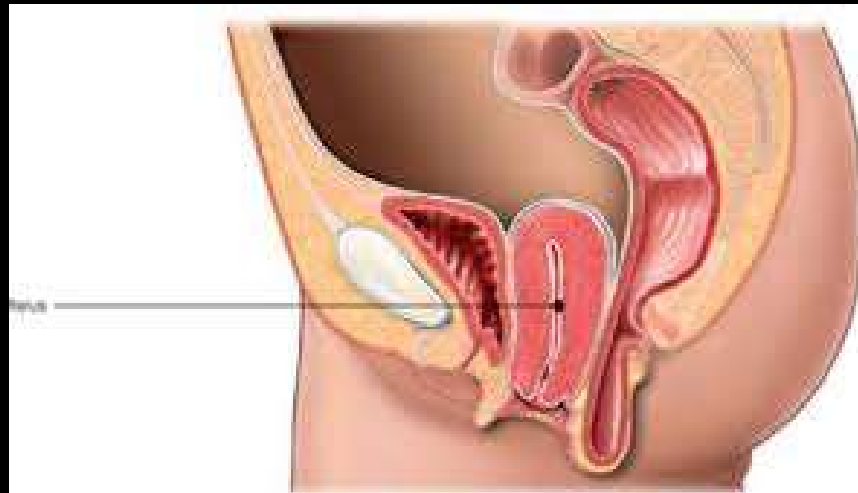
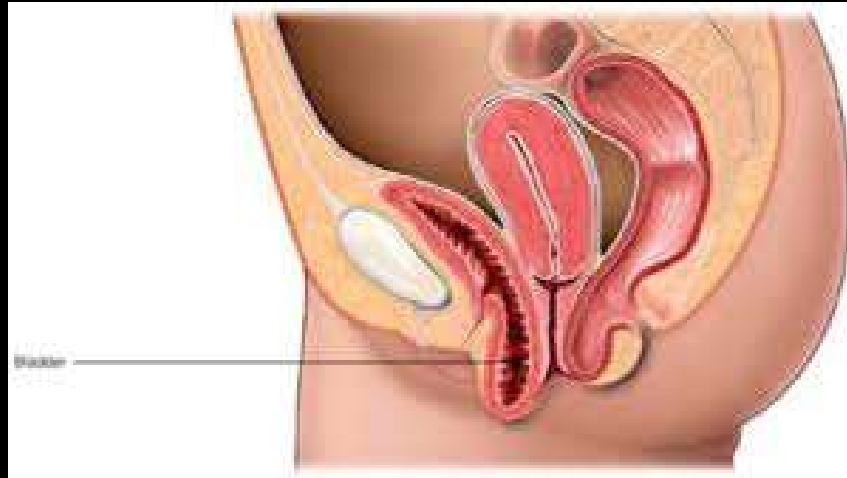


Anatomie kleinbekken





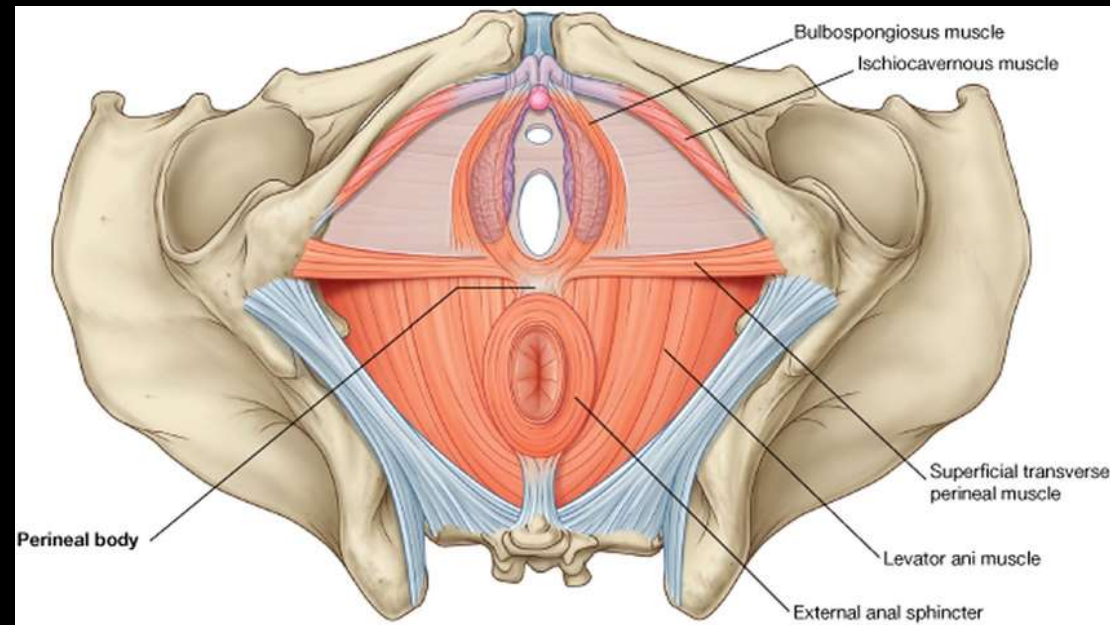
Anatomie kleinbekken postpartum



REactive

Ervaren voorste lus en achterste lus aan- en ontspannen

- Voorste lus bekkenbodem in zit
- Achterste lus bekkenbodem in zit





Wanneer weer starten met hardlopen?

- Eerst herstellen van de bevalling
 - Natuurlijke bevalling 6-8 weken
 - Keizersnede >10weken
- Testen diastase aanwezig?
- Borstvoeding aan het geven?
- 9 maanden op – 9 maanden af?
- Urine verlies? In welke mate?
- Pijnklachten aanwezig?



REactive



Overgang en hardlopen

- De vrouw tijdens de overgang. Waar kan je rekening mee houden?
 - Ervaren of beginnende hardloper?
 - Ondergrond tijdens hardlopen?
 - Kinderen of niet? Soort bevalling?
 - Stress aanwezig?
 - Lichamelijke klachten in het verleden?



REactive



De overgang

- Met de overgang worden de jaren rond de menopauze bedoeld (premenopauze, menopauze, postmenopauze)
- De hormonen zoeken naar balans
- Gemiddelde leeftijd is tussen de 45 en 56 jaar
- 80% van de vrouwen ervaart overgangsklachten



REactive



Typische klachten tijdens de overgang

Klachten zijn een gevolg van een verminderde aanmaak van de vrouwelijke geslachtshormonen door de eierstokken (o.a. oestrogeen en progesteron).

- Onregelmatige cyclus, korte cyclus
- Overmatig bloedverlies bij de menstruatie
- Opvliegers en (nachtelijk) transpireren
- Gevoeliger voor temperatuursveranderingen
- Droge slijmvliezen in vagina, ogen en mond



REactive



Niet typische klachten tijdens de overgang

- Gewrichtsklachten
- Spierpijn
- Slapeloosheid
- Hartkloppingen
- Transpireren
- Depressie
- Lager libido
- Duizeligheid
- Stemningswisselingen
- Migraine en hoofdpijn
- Veranderde eetlust
- Meer buikvet
- Gewichtstoename
- Pijnlijke borsten
- Zware benen
- Rusteloze benen
- Krampen in voet, kuit en hamstrings
- Haaruitval, droog haar
- Verandering in stoelgang
- Droge huid, ogen of mond
- Concentratieproblemen
- Botontkalking
- Acne
- Kwetsbare vagina en contactbloeding
- Verhoogde bloeddruk



REactive



Invloed menopauze op hardlopen

- Belasting en Belastbaarheid



REactive



Positief effect hardlopen!

- Wat helpt bij de overgang 😊
 - Stabiele bloedsuikerspiegel
 - Goede darmwerking
 - Goede balans hormonen
 - Stress minderen
 - I.v.m. cortisol verslechterd progesteron werking
 - Voorkom insulineresistentie
 - Voeding rijk aan groente, noten, vis, ei, zaden, olijfolie

Hardlopen heeft (in-)direct invloed op het bovenstaande!



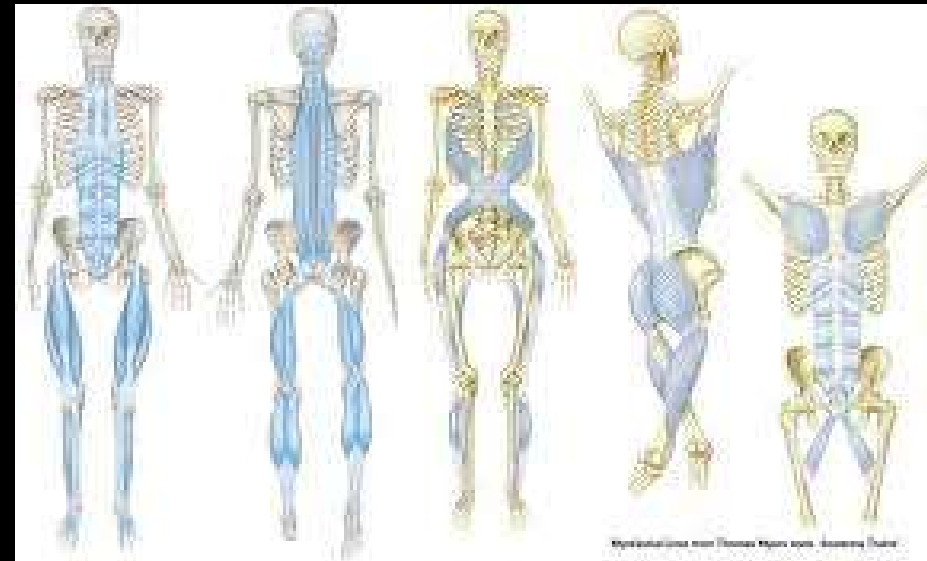
REactive

Doel met trainen is:

1



2





Praktijk rompspieren

- Inzetten diepe rugspieren
- Inzetten dwarse buikspieren
- Inzetten middenrif
- Inzetten bekkenbodemspieren



REactive



Praktijk: bekkenbodembodem trainen

- 1: maximaal inzetten bekkenbodembodem en ontspannen
- 2: De “lift”
 - Etage 1
 - Etage 2
 - Etage 3
 - Etage 2
 - Etage 1
 - Begane grond (ontspannen)



REactive



Hardlopen:

- Bedenk goed dat vrouwen zich heel onzeker kunnen voelen.
- Tips:
 - Eerst een warming-up en daarna nog een keer naar de wc.
 - Thuis: eerst klein rondje rennen en nog een keertje plassen en dan het grote stuk lopen.
 - Goed uitplassen!
 - Wiebelen



REactive



Bedankt voor jullie aandacht.
Succes met de trainingen.



REactive