

BACK  
TO  
YOU

HET ULTIEME HERSTELPROGRAMMA:  
NA ZWANGERSCHAP EN GEBOORTE TERUG  
NAAR JE EIGEN IK

XAVIERA PLOOIJ  
EN  
LAURENS MISCHNER



# INHOUD

---

# Inhoud

## 10 VOORWOORD

## 14 JIJ EN JE BREIN

- 15 Begrijp je mamabrein: dat stelt gerust
- 17 Het 'Oei, ik groei!-sprongetje' dat jij maakt met je mamabrein
- 17 Jouw emoties als gevolg van je mamabrein

## 20 JIJ EN JE POWERHOUSE

- 22 Je diafragma – het dak van je PowerHouse
- 23 Je buikspieren – de zijmuren & voorgevel van je PowerHouse
- 23 Je rugspieren – de achtergevel van je PowerHouse
- 24 Je bekken(bodem) – het fundament van je PowerHouse
- 30 De bekkenbodem- & buikspieren en de druk tijdens de zwangerschap
- 37 Alles is met elkaar verbonden: het domino-effect

## 38 JIJ EN JE VAGINA

- 39 Je vagina: geen pijn en geen ongemak

## 50 JIJ EN JE HORMONEN

- 51 Wat zijn hormonen?
- 52 Na de bevalling spelen deze hormonen een rol

## 60 JIJ EN JE MIND

- 61 Back To You of een nieuwe You?
- 61 De veranderingen in jezelf
- 66 Van (normale) stress tot depressie

## 72 DE XL-FUNDAMENTALS

- 73 De XL-Fundamentals: voor echte impact op je 'jij'
- 73 Dat is wel heel veel aanpassen... Nope. Dat is het niet

<b>74</b>	<b>DE XL-FUNDAMENTAL • VOEDING</b>
<b>75</b>	10 gouden voedingstips
<b>88</b>	<b>DE XL-FUNDAMENTAL • RUST EN ONTSPANNING</b>
<b>89</b>	Slaap
<b>92</b>	Ontspanning
<b>96</b>	<b>DE XL-FUNDAMENTAL • HOUDING EN ADEMHALING</b>
<b>97</b>	Houding
<b>108</b>	Ademhaling
<b>112</b>	<b>DE XL-FUNDAMENTAL • BEWEGEN EN TRAINEN</b>
<b>113</b>	Bewegen
<b>115</b>	Trainen
<b>122</b>	<b>LET'S GET STARTED: JOUW BTY-PROGRAMMA</b>
<b>125</b>	De eerste training van een nieuw blok
<b>129</b>	Net bevallen of al jaren geleden
<b>129</b>	De trainingen na je zelftest
<b>130</b>	Je resultaat (al na een paar weken)
<b>130</b>	Wanneer ben je hersteld?
<b>132</b>	<b>SPIEREN ACTIVEREN, ONTSPANNEN EN LOSMAKEN</b>
<b>133</b>	Als je spieren beperkend werken
<b>134</b>	Activeren en losmaken doen wonderen voor je spieren
<b>136</b>	Spieren activeren: zo doe je het
<b>138</b>	Spieren losrollen: zo doe je het
<b>140</b>	Functie vragen: zo doe je het

<b>142</b>	<b>JE DAGELIJKSE BEKKENBODEMOEFENINGEN</b>
<b>143</b>	Zo bouwen we in het trainingsprogramma aan je bekkenbodemspieren
<b>145</b>	Dagelijks: BTY-kegeloefeningen
<b>152</b>	<b>DE JUISTE BASISHOUDING BIJ HET TRAINEN</b>
<b>153</b>	Neutrale positie
<b>154</b>	Imprintpositie
<b>156</b>	<b>FASE 1 BACK</b>
<b>158</b>	Post-partumkraamkwaaltjes
<b>160</b>	Rupturen, een knip en verzorging
<b>161</b>	Herstellen van een keizersnede
<b>162</b>	De beste Back-tips van de beste experts
<b>165</b>	Trainen in de Back-fase
<b>178</b>	<b>FASE 2 TO</b>
<b>180</b>	Weer terug naar je werk
<b>181</b>	Anticonceptie na de bevalling
<b>182</b>	De beste To-tips van de beste experts
<b>188</b>	Masseer je littekens. Doen. Doen. Doen.
<b>190</b>	Trainen in de To-fase
<b>216</b>	<b>FASE 3 YOU</b>
<b>218</b>	Afvallen... bye bye kilo's
<b>220</b>	De beste You-tips van de beste experts
<b>222</b>	Trainen in de You-fase

<b>270</b>	<b>TEST JEZELF</b>
<b>271</b>	Test: Stressvolle levensgebeurtenissen
<b>272</b>	Test: Zijn jouw bekkenbodemspieren sterk genoeg?
<b>273</b>	Test: Hoe groot is je rectus diastase en hoe sterk is je linea alba?
<b>276</b>	Test: Heb jij last van een verzakking (prolaps)?
<b>277</b>	Test: Hoe adem jij?
<b>277</b>	Test: Adem jij helemaal optimaal?
<b>278</b>	Mobiliteit van de rug: Cat to Cow

## **280** OEFENINGEN

## **308** NAWOORD

## **310** DANKWOORD

<b>312</b>	Bronnen
<b>314</b>	Register

# VOORWOORD

## FEITEN

- ◆ Je lichaam, je geest en zelfs je hersenstructuur veranderen na de bevalling.
- ◆ Het duurt nog maanden voordat je lichaam weer in balans is met de nieuwe hormoonhuishouding.
- ◆ Niet-herstelde bekkenbodemspieren kunnen levenslange klachten veroorzaken zoals pijn, een moeilijke stoelgang, minder (sterke) orgasmes en incontinentie op latere leeftijd.
- ◆ Relaties veranderen.
- ◆ Niet goed herstellen heeft invloed op de veilige hechting met je baby.

Negen maanden op, negen maanden af. Het is een bekende uitdrukking, maar nadat je zo'n zes weken na de bevalling je laatste controle krijgt, sta je er helemaal alleen voor. Post-partumherstel is net zo ingewikkeld voor de geest en het lichaam als zwanger zijn. En toch mag je het zelf uitzoeken. Hoe kunnen we vrouwen er zo alleen voor laten staan?

## DAT. MOET. VERANDEREN. DAT. GAAT. VERANDEREN. NU.

Het *Back To You*-programma is revolutionair en begeleidt je om helemaal te herstellen en zelfs een betere versie van jezelf te worden, zowel mentaal als fysiek. Herstellen na de bevalling wordt de nieuwe norm. Omdat jij, je lichaam en je eventuele relatie dat verdienen. Jij hebt een wonder op de wereld gezet en jij verdient nu begeleiding *to get... Back To You*.

In je handen houdt je een revolutionair programma. Iedere moeder weet dat een baby meer verandert dan alleen de stand van je buikspieren. Het is een hele puzzeltocht geweest, maar samen met de beste experts wereldwijd is

*Back To You* tot stand gekomen. BTY kijkt niet alleen naar dat maatje minder en een platte buik, maar naar álle kanten van het herstel. Voor vrouwen die echt willen herstellen zijn de tot dusver bestaande oppervlakkige quick-fix-programma's een belediging. Echt herstellen is zoveel meer.

Dat de BTY-movement er moest komen was duidelijk. Alle experts die we spraken smeekten bijna om een programma als dit. Hiermee zouden we het herstel van vrouwen wereldwijd voor altijd veranderen. 'Nog nooit is er een programma gemaakt om vrouwen zo goed te helpen. Wat een eer dat ik aan jullie boek bij mag dragen,' was het eerste wat we hoorden van Sonia Bahlani, een zeer vooraanstaand gynaecoloog uit New York. En zo waren er meer: 'Eindelijk praat iemand hier eens over', 'Het werd tijd dat dit er eindelijk eens kwam', 'Dit wordt een beweging die vrouwen zo enorm gaat helpen'. Aan aanmoediging geen gebrek. Al dit soort uitlatingen van deze experts hebben ons de kracht gegeven om door te zetten om dit revolutionaire programma te ontwikkelen.

### **BTY... alles is met elkaar verbonden**

Tijdens onze gesprekken met de experts kwam er eigenlijk één ding steeds naar voren: de gezondheidstoekomst zit hem in het grensoverschrijdend denken. Het herstel na de zwangerschap maakt dat allemaal duidelijk. Als arts moet je niet alleen binnen je eigen specialiteit kijken, maar de mens als een geheel zien en zien hoe alles, maar dan ook alles met elkaar te maken heeft en elkaar beïnvloedt. BTY is dan ook opgesteld met dat gedachtegoed: alles heeft met elkaar te maken en alles beïnvloedt elkaar. Een foute voetenstand kan bekkenbodemplachten (pijn bij seks, moeilijke stoelgang) veroorzaken. Stress om het fout te doen kan pijnlijke duimen opleveren. Slapeloze nachten kunnen je hormonen zo beïnvloeden dat je minder snel herstelt. Je moedergevoelens kunnen zo de overhand krijgen dat je jezelf en je relatie vergeet. Je hersenen kunnen ineens een ander soort, of een ander niveau van empathie waarnemen, waardoor je gigantisch kunt gaan twifelen aan jezelf. Voeding kan een postnatale depressie beïnvloeden. Kortom: alles staat in verband met elkaar, zowel fysiek als mentaal. Je kunt en mag die twee en alle aspecten eromheen niet scheiden wil je het totaalplaatje goed in kaart brengen.

### **BTY... voor XL-impact**

We ontwikkelden de XL-Fundamentals: de vier aspecten die los van elkaar een enorme impact op je herstel en gezondheid hebben, maar het kan wonderen voor je lichaam en geest doen als je ze allemaal tegelijkertijd aanpakt.



## BTY is... inzichtelijk en ontzorgend

BTY geeft je:

- 1 inzicht in de veranderingen die zich in jouw hersenen, PowerHouse (de spieren in je buik, rug, middenrif en bekken), vagina, hormoonhuishouding en geest hebben afgepeeld;
- 2 een compleet programma: van bekkenbodemspieren tot PowerHouse tot je mind: we trainen ze allemaal, zodat ze gezonder en krachtiger worden.

## Zo gebruik jij je BTY-programma



### DOWNLOAD JE GRATIS APP!

Het BTY-programma bestaat uit twee delen: dit boek en de gratis trainings-app. Download je app in combinatie met de unieke code uit dit boek (voorin). Deze app krijg je gratis van ons omdat sommige dingen nou eenmaal makkelijker zijn om te zien dan om te lezen.

## Het Back To You-programma bestaat uit 3 fases

- 1 **Back** (0-6 weken) ➡ Je doet even een stapje terug; nu gaat het om de rust en om connectie maken. Connectie met je baby en de connectie met je nieuwe rol als moeder. Bij de oefeningen focussen we ons op de connectie tussen je mind en je PowerHouse.
- 2 **To** (7-24 weken) ➡ Langzamerhand pak je je 'normale' leven steeds meer op. Je keert weer terug naar je werk, naar je sociale leven, naar jezelf. Bij de fysieke oefeningen werken we naar je stabiliteit en mobiliteit toe. Bij de non-work-out werken we aan je innerlijke ik die we helpen in het proces om weer naar de 'normale' wereld te gaan.
- 3 **You** (25-40 weken) ➡ Je bent steeds meer je 'nieuwe Jij' en komt steeds beter in je eigen kracht. Bij de oefeningen werken we intens aan je nieuwe Jij zodat je gezonder, krachtiger (zowel mentaal als fysiek) en beter in shape bent. Je wordt je nieuwe Jij! Of misschien wel een betere versie van jezelf dan ooit...

## **Bij het BTY-programma staat het volgende centraal**

Er zijn drie BTY-uitgangspunten voor een goed herstel. En nu komt het mooie, deze drie kernpunten gelden voor je lichaam en je mind en we trainen die dus ook allebei op deze drie punten.

- 1 Connectie**
- 2 Drukverdeling**
- 3 Full range of motion** (van helemaal kunnen ontspannen tot helemaal kunnen aanspannen)



**FASE 1**  
**BACK**

---

## Fase 1 - Back

Je bent nog niet bijgekomen van de bevalling, je hebt je baby nog niet eens van top tot teen kunnen bewonderen, en je lichaam schakelt al over naar de eerste fase van ons programma. De eerste fase, 'Back', kun je zowel letterlijk als figuurlijk zien.

Je lichaam gaat weer alleen voor jou zorgen. Het moet weer een cyclus opbouwen, een hormoonbalans terugvinden, de baarmoeder verkleinen en je moet herstellen van het eventuele directe trauma, zoals een scheur of een knip, of zelfs een keizersnede. Je lichaam gaat weer cellen aanmaken om de wond te dichten en gaat dus terug naar de staat waarin de huid, het bindweefsel en de spieren waren voor de bevalling.

Symbolisch doe je in de Back-fase even een stapje terug. Je lichaam en je geest moeten nu de tijd krijgen om alles te verwerken, én om te genieten van deze prachtige eerste weken samen. Weken vol emoties, weken die je nooit meer zult vergeten en die een enorme impact hebben op de start van een nieuw leven.

---

***Je leven gaat nu fast forward, je lichaam start aan 'Back'.***

---

### **Dit kun je verwachten in Fase 1 - Back**

- Praktische zaken: kraamkwaaltjes
- Praktische zaken: verzorging van rupturen
- Praktische zaken: verzorgen en herstellen van een keizersnede
- Experts: de beste Back-tips van de beste experts

**Ben je al langer geleden bevallen en wil je nu aan je BTY-herstelprogramma beginnen? Dan kun je een gedeelte overslaan, zie p 129.**

**Voeg je foto toe en vul startgegevens in op p. 306-307 voordat je aan een nieuwe fase begint. Zo krijg je inzicht in je vooruitgang.**

# WEEK 1-3 BLOK 1

Je lichaam stretchen en de eerste connecties met je bekkenbodem maken.



Open je app en doe mee met de training...

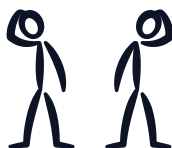
## 10x XL-breath

Pre-work-out **BTY-kegel:** 10x 1 sec.

Warming-up: geen

## Workout

### Neck Stretches



week 1

week 2

week 3

### Calf Stretches



week 1

week 2

week 3

### Brain-Pelvic Connection (liggend)



week 1

week 2

week 3

## Chest and Flanks Stretches

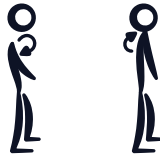


week 1

week 2

week 3

## Shoulders



week 1

week 2

week 3

## Reverse Fly (zittend)



Borst



Bovenrug,  
& schouders



week 1

week 2

week 3

## Mini (Chair) Squat P



Bovenbenen,  
billen & kuiten



Benen  
& billen



week 1

week 2

week 3

**Cooling Down:** 15 minuten wandelen

Omcirkel:  = losrollen /  = activeren  
Zet pijl: waar je op je neutrale houding moet letten