



# ***Kinesithérapie voor en na de bevalling***

Geachte Mevrouw

Van harte gefeliciteerd met uw zwangerschap!

Kinesithérapie is een onderdeel van een goede zwangerschapsbegeleiding.

De ervaring leert ons dat bij vrouwen die zowel voor als na de bevalling kinesithérapie volgen, de kans op problemen sterk vermindert.

Deze problemen kunnen zowel dysfuncties zijn ter hoogte van de bekkenbodemspieren, laag lumbale klachten als bekkenklachten.

Op voorschrift van uw arts hebt u recht op 9 lessen perinatale gymnastiek. U hebt vrije keuze van kinesitherapeut en de behandelingen worden gedeeltelijk terugbetaald.

Tijdens de zwangerschap vinden vele veranderingen plaats in het lichaam:

- het zwaartepunt van het lichaam verplaatst zich
- de gewrichten worden anders belast
- hormonen spelen een andere rol
- ...

De kinesitherapeut geeft u specifieke oefeningen, gericht op zwangerschap en bevalling, maar ook tips en informatie over een correcte houding en over beweging tijdens de zwangerschap.

De bedoeling is, dat u met vertrouwen naar de bevalling toegroeit en dat u na de bevalling sneller herstelt.

De opbouw van de zwangerschapslessen verschilt per behandelaar.

Als voorbeeld geven we de structuur die we hanteren op de dienst kinesithérapie in az Sint Blasius.

Onze begeleiding is individueel zodat er voldoende ruimte ontstaat voor persoonlijke vragen.

De therapie vóór de bevalling (3 lessen) omvat:

- raadgevingen en informatie rond bekkeninstabiliteit, incontinentieproblemen en lage rugklachten
- houdingscorrectie
- oefeningen voor bekkenbodemspieren
- ontspannings – en ademhalingsoefeningen
- aanleren van de perstechniek
- herhaling voorbereiding van arbeid op het bevallingskwartier

Een zestal weken na de bevalling worden nog 6 lessen voorzien.

Er wordt dan vooral de nadruk gelegd op het leren efficiënt gebruiken van

- de bekkenbodemspieren en
- de stabilisatoren rond de lage rug en bekken.

### **Praktische info**

Alle behandelingen kunnen enkel na afspraak.

secretariaat revalidatie dienst  
052 25 20 56

de dienst is geopend  
van 08.00 u tot 12.00 uur  
*volg route 109*

parkeren is gratis