

| Inleiding

Beste mama,

Je bent zwanger (geweest) en dat is een heel speciale gebeurtenis.

Van harte gefeliciteerd !

Tijdens de zwangerschap en de bevalling werd jouw lichaam zwaar op de proef gesteld. Vooral de buikspieren en bekkenbodemspieren verdienen nu wat extra aandacht.

Na een 6-tal weken noodzakelijke rust kan u van start gaan met de postnatale kiné.

Postnatale oefeningen hebben als doel een revalidatie van de buik-, bil-, en bekkenbodemspieren.



| Verloop

Initieel wordt u doorgestuurd door uw gynaecoloog of huisarts. U kan starten met de postnatale oefeningen 6 weken na de bevalling.

De behandeling zal bestaan uit:

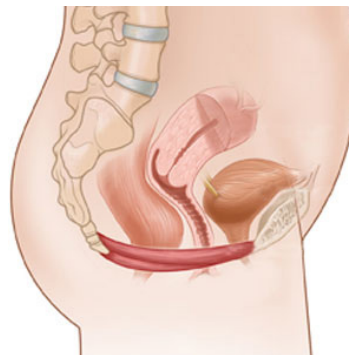
Versterking van de bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren hebben een sluitfunctie en liggen als een hangmat onder onze buikorganen.

Ze zorgen voor het afsluiten van de urinebuis en de anus om op die manier incontinentie te voorkomen. Ze hebben ook een stabiliserende functie op de lage rug, en een belangrijke functie in de bevordering van de seksuele beleving. Door de zware belasting op deze spiergroep tijdens de zwangerschap en de bevalling is het niet uitzonderlijk dat sommige vrouwen tijdelijk last hebben van urineverlies.

Daarom is het belangrijk dat vrouwen na de bevalling hun bekkenbodemspieren terug gaan versterken.

Tijdens de sessies krijgt u oefeningen op kracht, uithouding en coördinatie en worden u praktische tips meegegeven.



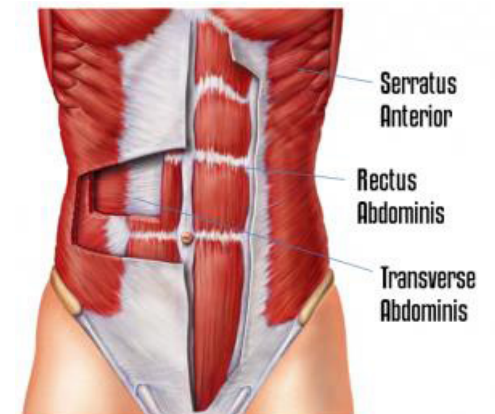
Trainen van buik- en rugspieren

Tijdens de sessies worden de buik- en rugspieren getraind. Door deze spieren te versterken krijgt u een stevig spierkorset en voorkomt u rugproblemen. En tevens werkt u ook aan figuurcorrectie.

Wij bouwen voor u een oefenschema uit. Dit oefenschema krijgt u mee naar huis zodat u, aan de hand van een thuisprogramma dagelijks uw oefeningen kan herhalen.

Wekelijks worden deze aangepast.

Na 6 oefensessies is de behandeling afgewerkt.



Heropbouw van de fysieke conditie na de zwangerschap

Onze oefenzaal biedt een ruim assortiment aan toestellen (hometrainer, crosstrainer, step, enz.) waarvan u wekelijks gebruik zal maken.

Weetjes

- Elke sessie duurt ongeveer 1 uur
- Wij raden aan om sportieve kledij te dragen
- De oefensessies gaan door op dondernaamiddag om 16 uur
- Maandelijks wordt via een factuur uw persoonlijke bijdrage toegestuurd, na tussenkomst van uw ziekenfonds

Wacht niet tot u last heeft van urineverlies. Door preventief te oefenen kan u heel wat problemen vermijden. Praat erover met de behandelende therapeuten.

Indien u toch last zou (blijven) hebben van urineverlies, kan u hier een behandeling volgen die zich specifiek bezig houdt met deze problematiek.

Contact: mevr Ann Van Laethem, kinesitherapeute
+32 (0) 53 76 48 46

Praktisch

Na doorverwijzing van uw behandelende arts kan een afspraak worden gemaakt voor de opstart van de postnatale kiné.

De sessie gaan door op de -1, afdeling kinesitherapie.

Het team is samengesteld uit 2 kinesitherapeuten

Isabelle Coosemans
Kirianne Vander Velden

Voor bijkomende inlichtingen of afspraken:
+ 32 (0) 53/ 76 48 49

ASZ
CAMPUS AALST KINESITHERAPIE
Merestraat 80
9300 Aalst
T +32 (0)53 76 48 49

© januari 2017 ASZ

Informatiebrochure

Postnatale kiné