



PERINATALE KINESITHERAPIE

Revalidatiecentrum

Dienst Fysische geneeskunde
Revalidatie

Reumatologie



Vzw Werken Glorieux | az Glorieux
Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
FYG13_NL

VOORBEREIDING OP DE BEVALLING

U bent zwanger en u denkt eraan om u te laten begeleiden door een kinesitherapeut(e).

Waarom prenatale kiné?

Doel:

- ✓ Bewust worden van haar eigen lichaam, het bekken en de bekkenbodem.
- ✓ Houdingscorrectie.
- ✓ Uitleg over het verloop van de bevalling.
- ✓ Aanleren van verschillende houdingen en mogelijkheden voor het opvangen van de weeën en de eigenlijke bevalling.
- ✓ Spieren versterken om bekkenklachten te voorkomen door middel van aangepaste oefeningen (in het water, met de bal).
- ✓ Relaxatie-oefeningen.
- ✓ Door de kennis van wat gaat gebeuren kan men meer "ontspannen" naar de bevalling toe leven.

NA DE BEVALLING ... TIJD VOOR POSTNATALE KINESITHERAPIE

Deze verloopt in twee fasen:

- ✓ Onmiddellijk na de bevalling op de materniteit.
- ✓ Vanaf 6 weken na een natuurlijke bevalling.
- ✓ Vanaf 2 maand na een keizersnede.

Waarom postnatale kinesithérapie?

Doel:

- ✓ Versterking van de bekkenbodemspieren om het bekken te stabiliseren en incontinentie te voorkomen.
- ✓ Versteving van de buikspieren na 6 weken.

Ook andere spieren worden versterkt om de correcte houding te herstellen en de conditie opnieuw op peil te brengen.

VOOR AFSPRAKEN

AZ Glorieux
Afdeling Revalidatie
Glorieuxlaan 55
9600 Ronse
Tel. 055/23 36 54

De mutualiteit betaalt een deel van
de kosten terug tot maximum 9 zittingen
per zwangerschap.

NUTTIGE INFORMATIE

Artsen

Fysische geneeskunde - Revalidatie:
Dr. K. Vandenecker, diensthoofd
Dr. L. Huyghebaert

Reumatologie:
Dr. Chr. Ackerman

Secretariaat: Tel. 055/23 36 52
Fax. 055/23 36 56

Diensthoofd

Mevr. V. Vandenabeele
Tel. 055/23 36 54