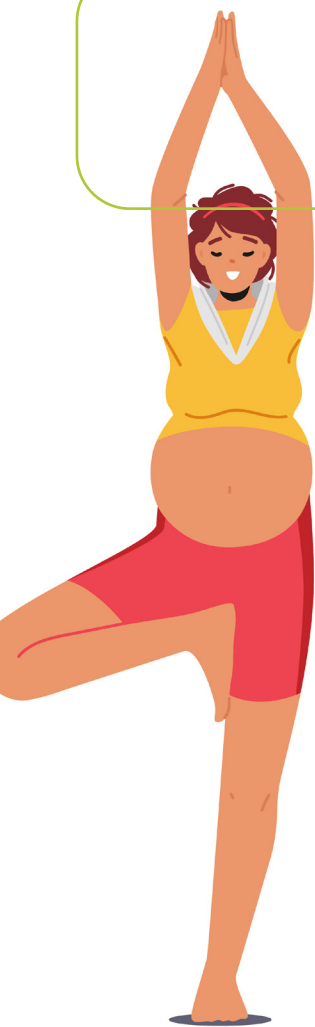


KINÉSITHÉRAPIE

Périnatale



La kinésithérapie apporte ses bénéfices tant en préparation qu'après un accouchement. Elle se décline dans trois domaines d'expertise.

1

Kiné prénatale : préparation à l'accouchement

Elle se concentre sur la préparation à la naissance. Ce domaine de kinésithérapie a pour but de vous préparer au mieux à un **accouchement serein**.

Comment ?

La kiné prénatale met l'accent sur des exercices de **respiration** et de **détente** mais aussi sur le travail du périnée ou des apprentissages de la poussée afin de vous préparer au mieux à votre accouchement le jour J.

Kiné postnatale : accompagnement après accouchement

Elle vise la **récupération de votre corps** après accouchement.

La grossesse et le travail de l'accouchement ont une influence sur votre corps. La kinésithérapeute va permettre de vous **soulager des différents maux qui y sont liés** et vous aider à retrouver votre condition physique en vous remusclant, tout en respectant vos fragilités.

Elle est aussi recommandée si vous avez eu une césarienne.

Comment ?

Les séances de kiné postnatale passent par un bilan général de votre état de santé et de vos objectifs.

Le traitement prévoit des exercices pour agir à différents niveaux :

- ➔ renforcement postural ;
- ➔ coordination du plancher pelvien ;
- ➔ musculation, correction du diastasis ;
- ➔ amélioration de la sangle abdominale ;
- ➔ amélioration de l'activité physique.

Il vous est aussi proposé des exercices à poursuivre à domicile.

2

3

➔ PRENEZ RENDEZ-VOUS

☎ 02/506.70.91

✉ perineology@stpierre-bru.be

Rééducation périnéale : après accouchement

Elle a pour but d'améliorer les **problèmes liés au plancher pelvien** et peut également améliorer votre plaisir sexuel. La rééducation périnéale est une étape importante et peut se faire tout au long de votre vie.

Comment ?

Nous vous proposons des exercices adaptés pour le plancher pelvien et une harmonisation de la sangle abdominale.



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

Site Alexiens (3^{ème} étage)

Rue des Alexiens 13, 1000 Bruxelles

Tél. : +32 (0)2 506 70 91

www.stpierre-bru.be