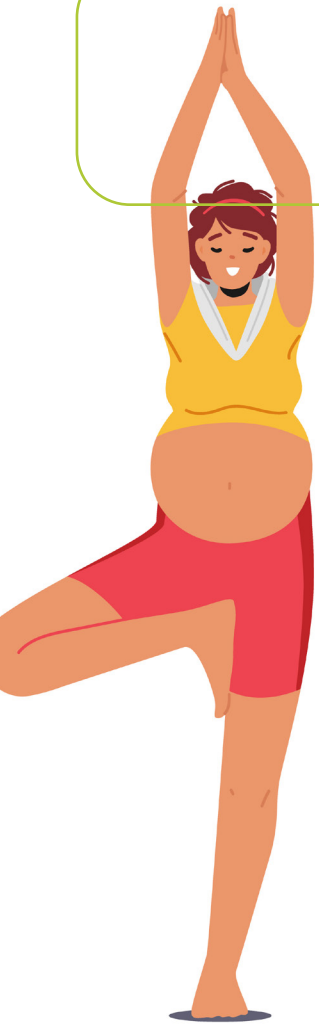




PERINATALE *Kinesithérapie*



Kinesithérapie is nuttig als voorbereiding op een bevalling en erna. Ze bestaat uit drie expertisegebieden.

1

Prenatale kinesithérapie: voorbereiding op de bevalling

Prenatale kinesithérapie draait rond de voorbereiding op de geboorte. Ze heeft als doel u optimaal voor te bereiden op een **serene bevalling**.

Hoe?

Prenatale kinesithérapie is gefocust op **ademhalings-** en **ontspanningsoefeningen**, maar ook op de training van het perineum en het leren persen om u zo goed mogelijk voor te bereiden op de dag van uw bevalling.

Postnatale kinesitherapie: ondersteuning na de bevalling

Deze is gericht op het **herstel van uw lichaam** na de bevalling.

De zwangerschap en bevalling hebben uw lichaam beïnvloed. De kinesitherapeut verlost u van de **verschillende klachten die ermee gepaard gaan** en helpt u om uw fysieke conditie terug te krijgen door weer spieren op te bouwen. Hij of zij houdt daarbij rekening met uw kwetsbare toestand.

Dit wordt ook aanbevolen als u een keizersnede hebt gehad.

Hoe?

Postnatale kinesitherapie sessies omvatten een algemene beoordeling van uw gezondheid en uw doelstellingen.

De behandeling omvat oefeningen met verschillende doeleinden:

- ➔ stabielere lichaamshouding;
- ➔ coördinatie van de bekkenbodem;
- ➔ spiertraining, verhelpen van diastase;
- ➔ verbetering van de buikspieren;
- ➔ verbetering van de lichaamsbeweging.

U krijgt ook oefeningen aangeboden om thuis te blijven doen.

2

3

MAAK EEN AFSPRAAK

☎ 02/506.70.91

✉ perineology@stpierre-bru.be

Perineale revalidatie: na de bevalling

Deze is bedoeld om **bekkenbodemp Problemen** te verbeteren en kan ook voor meer seksueel genot zorgen. Perineale revalidatie is belangrijk en heel uw leven lang mogelijk.

Hoe?

We reiken oefeningen aan voor de bekkenbodem en de harmonisatie van de buikspieren.



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter

Campus Alexiens (3^e verdieping)

Cellebroersstraat 13, 1000 Brussel

Tel.: +32 (0)2 506 70 91

www.stpierre-bru.be