

PERINATALE KINESITHERAPIE

HET BEGELEIDEN VAN TOEKOMSTIGE MAMA'S TIJDENS DE ZWANGERSCHAP EN NA DE BEVALLING



PRENATALE ONDERSTEUNING

Doel

beperken van zwangerschapsongemakken en het lichaam voorbereiden op de bevalling

Behandeling

- educatie lichamelijke veranderingen tijdens de zwangerschap
- bewustwording bekkenbodembodem
- behandeling van klachten tijdens de zwangerschap (rugpijn, bekkenpijn, incontinentie ...)
- aanleren van veilige en spierversterkende oefeningen



POSTNATALE BEGELEIDING

Doel

herstel en versterken van het lichaam en eventueel sporthervatting

Behandeling

- educatie, houdingscorrectie en hef-en tiltechnieken
- bekkenbodembodemreëductie
- core stability (ook na diastase)
- opbouw sporthervatting
- behandelen van klachten (rugpijn, bekkenpijn, incontinentie...)
- littekenbehandeling (sectio, perineum)

BEKKENBODEMREËDUCTIE

HET CORRECT LEREN AANSPANNEN EN ONTSPANNEN VAN DE BEKKENBODEMSPIEREN EN HET JUIST LEREN GEBRUIKEN TIJDENS DAGELIJKSE ACTIVITEITEN



CONCREET

Vrouwen met

- urinaire (stress, urge of gemengde) incontinentie
- dysfunctional voiding (plasklachten)
- verzakkingen blaas, baarmoeder of darmen
- pijnproblematiek rondom bekken en bekkenbodembodem

Behandeling

- educatie
- plas –en/of stoelgangskalender
- blaastraining
- bekkenbodembodemspieroefeningen: ontspannen of optrainen
- triggerpuntbehandeling
- core stability training
- manuele therapie bekken en lage rug