

PRAKTISCHE INFO

Voor inlichtingen en afspraken:

Secretariaat Revalier
03/491 27 86

E-mail Revalier
revalier@hhzhlier.be

Bekkenbodemtherapeuten
Sarah Arras
Christine D'Hulst

© 2020 Heilig-Hartziekenhuis

Heilig-Hartziekenhuis Lier
Mechelsestraat 24, 2500 Lier
www.heilighartlier.be
T: 03/491 23 45

HHZH_INF_287.01(1019)

een **hart**
voor zorg

Patiënteninformatie



Perinatale kinesitherapie

PRENATAAL

Groepslessen

Wie?

Zwangere dames kunnen best starten in het laatste trimester van de zwangerschap.

Wat?

Er worden tips en oefeningen gegeven om je zwangere lichaam in goede conditie te houden en je voor te bereiden op de bevalling.

Wanneer?

Elke woensdag van 17u30 tot 18u30.
5 lessen waarvan de laatste met partner.

Individueel

Bij specifieke klachten (bv. bekkenlast) wordt een behandeling op maat voorgesteld.

Elke werkdag tussen 8u30 en 16u30.

POSTNATAAL

Tijdens je verblijf op de materniteit krijg je reeds enkele adviezen en basisoefeningen mee voor de eerste 6 weken thuis.

Groepslessen

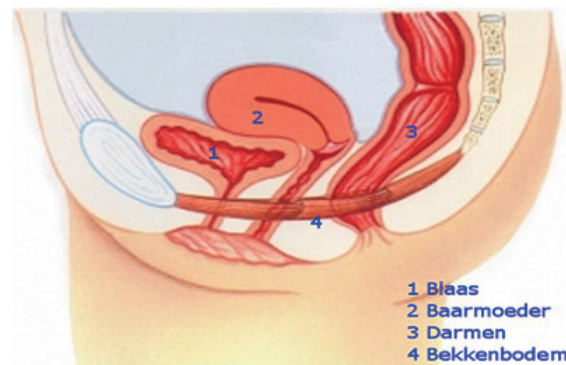
Na 6 weken kan deelgenomen worden aan groepslessen. Hier wordt verder gewerkt aan conditie en spierversterkende oefeningen.

Baby's zijn welkom!

Elke maandag van 13u tot 14u.

Individueel

Bij specifieke klachten elke werkdag op afspraak.



BEKKENBODEMTERAPIE

Wat zijn de bekkenbodemspieren?

De bekkenbodembodem vormt een veerkrachtige hangmat tussen schaambeentjes en staartbeen. Ze biedt steun aan blaas, baarmoeder en darmen. Bij vrouwen loopt de urinebuis, vagina en aars erdoor.

Hier hebben deze spieren een sluitfunctie om ongewenst verlies van urine, stoelgang of windjes te voorkomen. Ze spelen ook een rol in de seksuele beleving.

Wat gebeurt er tijdens de zwangerschap?

Door de toegenomen druk tijdens de zwangerschap en het uitrekken van de spieren tijdens de (vaginale) bevalling verliest de bekkenbodembodem aan kracht en uithouding.

Dit kan leiden tot o.a. urineverlies, stoelgangproblemen, verzakking van buikorganen of pijn bij betrekkingen.

Door een goede beheersing van de bekkenbodembodem kunnen deze klachten beperkt of zelfs vermeden worden.

Wie kan je hierbij begeleiden?

Gespecialiseerde bekkenbodembodemtherapeuten (kinesitherapeuten) kunnen deze spiergroep evalueren en je leren ze correct te gebruiken.

Praat erover met je arts.