

Postnatale kinesitherapie



Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be



Wat?

Op aanvraag van de gynaecoloog komt de kinesitherapeut na de bevalling een paar keer langs op de kamer voor postnatale oefeningen en info.

De oefeningen bestaan hoofdzakelijk uit bekkenbodemspieroefeningen.

Het is wetenschappelijk bewezen dat als je de eerste 6 weken na de geboorte dagelijks de bekkenbodemspieren traint, de steunfunctie volledig kan herstellen.

Er wordt bovendien ook aandacht besteed aan eventuele andere klachten zoals rugklachten, bekkenklachten, zwelling van voeten of benen ...

Bij ontslag krijgt u een folder met oefeningen voor thuis mee.

Vanaf 6 weken na de bevalling of 8 weken na een keizersnede kan de patiënte bij de kinesitherapeut thuis terecht voor intensievere oefeningen.

Waarom postnatale kine zo snel mogelijk opstarten?

Wist je dat:

- de bekkenbodemspieren tijdens de zwangerschap extra belast worden en deels hun steunfunctie verliezen (uitrekken).
- tijdens de bevalling de bekkenbodemspieren kunnen inscheuren of ingeknipt worden.
- direct na de bevalling de controle over de bekkenbodemspieren (tijdelijk) verloren is.
- zo snel mogelijk na de bevalling/keizersnede de oefeningen voor de bekkenbodemspieren moeten gestart worden om die controle te vergroten.
- door die oefeningen er een betere bloedvoorziening is en het knipje/scheur sneller kan herstellen.
- het wetenschappelijk bewezen is dat als je de eerste 6 weken na de geboorte dagelijks de bekkenbodemspieren traint, de steunfunctie kan herstellen.

- op deze manier de kans op verzakking van blaas, darm en baarmoeder op latere leeftijd zeer sterk zal verminderen.
- door de training de seksuele functie zal verbeterd worden.

Nuttige telefoonnummers

Secretariaat
fysische geneeskunde en
revalidatie:
011 69 93 67