

Waar?

Revalidatiecentrum
Sint-Trudo Ziekenhuis
Diestersteenweg 100
3800 Sint-Truiden

Parkeren

U kan gratis parkeren op de parking van het ziekenhuis. U krijgt hierover de nodige uitleg bij de eerste sessie.

Nuttige telefoonnummers

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie: 011 69 93 67.



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

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

Prenatale kinesitherapie



Prenatale kinesitherapie

Prenatale oefeningen helpen om het lichaam in conditie te houden en het voor te bereiden op de bevalling.

Bij prenatale kinesitherapie komen verschillende aspecten aan bod:

- Oefeningen om spieren te versterken en te versoepelen: buikspieren, rugspieren, adductoren, bekkenbodemspieren etc.
- Praktische tips naar: correcte stand, zit, tiltechnieken, transfers.
- Voorbereiding op arbeid en bevalling: ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken, houdingen om contracties op te vangen, aanleren van perstechnieken.

Wie komt in aanmerking voor prenatale kinesitherapie?

Zwangeren vanaf de 26^{ste} zwangerschapsweek, met voorschrift van de gynaecoloog.

Vrouwen met specifieke zwangerschapsklachten zoals bekkeninstabiliteit bespreken dit best met hun gynaecoloog voor doorverwijzing naar een perifere kinesitherapeut.

Praktische informatie

De prenatale sessies gebeuren in kleine groepjes.

Een reeks groepsessies omvat 6 lessen met een frequentie van 1 sessie per week, dit op maandagavond of woensdagvoormiddag. De duur van een sessie bedraagt 45 minuten.

Een reeks van 6 lessen dient in zijn geheel beschouwd te worden. Tijdens de laatste sessie wordt speciale aandacht geschonken aan de manier waarop de partner ondersteuning kan bieden bij arbeid en bevalling.

Sportieve kledij is wenselijk.