

Fysische geneeskunde en revalidatie



Postnatale kinesithérapie

01

Wat?

Op vraag 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 krijg je 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.

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.

Waar?

Revalidatiecentrum
Sint-Trudo Ziekenhuis

Parkeren

Als revalidant kan je aan voordelig tarief parkeren op de bezoekersparking van het ziekenhuis. Vraag ernaar aan het onthaal.





Vragen?

Contacteer in eerste instantie je huisarts. Indien de huisarts je doorverwijst of niet bereikbaar is, kan je contact opnemen met:

secr. fysische geneeskunde en
revalidatie
tel.: 011 69 93 67



Diestersteeweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10

info@stzh.be • www.sint-trudo.be