

Ambulante revalidatie



# Prenatale kinesithérapie

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, ...
- 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.

02

## Wie komt in aanmerking voor prenatale kinesitherapie?

Zwangere vrouwen vanaf de **26ste week** in de zwangerschap, met voorschrift van de gynaecoloog.

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

## 03 Groepssessies

De prenatale sessies vinden plaats in kleine groepjes.

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

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

Je draagt best sportieve kledij.



**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?

Als je nog vragen hebt, kan je terecht op:

secretariaat 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