

Fysische geneeskunde en revalidatie



Prenatale kinesithérapie

01

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, ...
- 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 kinesithherapie?

Zwangere vrouwen vanaf de **28ste 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

Praktische informatie

De prenatale sessies gebeuren individueel.

Een reeks sessies omvat 6 lessen met een frequentie van 1 sessie per week, dit op maandagavond of woensdagnamiddag. De duur van een sessie bedraagt 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
Diestersteenweg 100
3800 Sint-Truiden

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