



**Pre- en postnatale
kinesithérapie**
Informatiebrochure
zwangerschap



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Zwanger worden is een hele belevenis.

Niet enkel op lichamenlijk vlak maar ook op emotioneel vlak. Elke vrouw is uniek en ervaart ook een zwangerschap op een unieke manier. De ene is al wat gevoeliger voor pijnen of misselijkheid, terwijl de andere zich beter voelt dan ooit.

Welke veranderingen treden er zoal op:

1. Cardiovasculaire veranderingen
 - Stijging hartfrequentie
 - Stijging zuurstofopname
 - Toename bloedvolume
2. Lichamelijke veranderingen
 - Vooruitstekende buik
 - Toegenomen kromming in de rug
 - Veranderingen bekken
3. Hormonale veranderingen
4. ...

Een goede opvolging door de gynaecoloog is belangrijk.

Daarnaast is opvolging door een kinesitherapeut ook niet onbelangrijk!

Je hebt recht op 9 sessies perinatale kinesitherapie. De kinesitherapeut zal deze sessies opsplitsen in pre- en postnatale sessies.

Prenatale sessies

Wanneer je zwanger bent van je eerste kindje kunnen prenatale sessies hulp bieden.

Je wordt geïnformeerd over:

- de veranderingen tijdens zwangerschap
- de ademhalingen die gebruikt worden tijdens de laatste fase van de zwangerschap alsook gedurende de arbeid/verlossing
- opvangen van de weeën
- ...

Bezoek op materniteit

Vrij snel na je bevalling komt de kinesitherapeut al een eerste maal bij je langs op de materniteit.

Kort uitgelegd wordt hier de nadruk gelegd op:

- aanleren van correcte houdingen
- functies bekkenbodemspieren met opstart oefening
- aanleren van correcte plas- en stoelganghouding

Postnatale sessies

Postnatale sessies zijn zeker even belangrijk als de prenatale sessies!

Er wordt in eerste plaats nadruk gelegd op het informeren naar hef- en tiltechnieken, functies van de bekkenbodem (hiernaast kort toegelicht) en correct gebruik ervan.

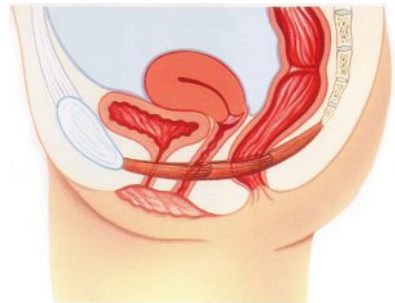
Gedurende deze periode zal de aandacht gevestigd worden op herstel van bekkenbodemspieren, versteviging van buikspieren en rompstabiliteit. Het doel van deze oefeningen is het verbeteren van de kracht, de uithouding en de coördinatie.

Er wordt aangeraden om 6 à 8 weken na je bevalling te starten met kinesitherapie.

Het belang van de bekkenbodem

De bekkenbodem bevat drie spierlagen.

- de oppervlakkige laag bevat 3 openingen: de urinebuis, de vagina en de anus
- de middelste en de dieper gelegen spierlaag dienen voornamelijk ter ondersteuning van het bekken



De bekkenbodem heeft 4 functies:

- **Open- en sluitfunctie:** dit zorgt ervoor dat we kunnen plassen en stoelgang maken maar evenzeer om incontinentie te voorkomen ter hoogte van de urinebuis (urethra) en de anus.
- **Seksuele functie**
- **Ondersteunende functie:** alle organen in het bekken worden ondersteund door de bekkenbodemspieren om verzakking tegen te gaan.
- **Stabiliserende functie:** samen met diafragma (=middenrif), rechte buikspieren en rugspieren vormen zij je rompstabiliteit.

Kostprijs

De kine- en ergotherapie wordt gefactureerd volgens honoraria bij een geconventioneerd therapeut. Per sessie betaal je 25€ waarbij de mutualiteit voor 18,75€ tussenkomt.

De betaling gebeurt via uw ziekenhuisfactuur.

Afspraak en verdere informatie

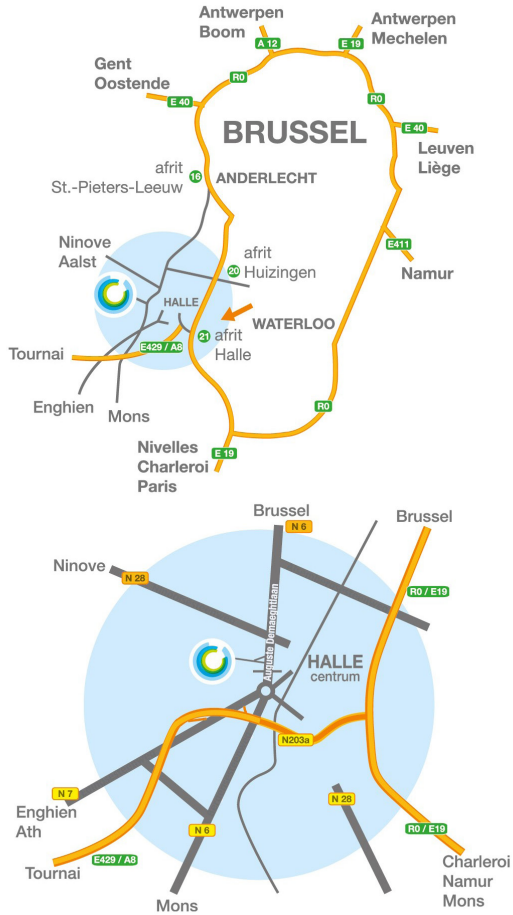
Voor pre- en postnatale kinesitherapie kan je in het AZ Sint-Maria terecht:

Dienst fysiotherapie AZ Sint-Maria

wachtruimte 12 (blok D +2)

Kinesitherapeut Sandra Vlaemynck.

Een afspraak maken kan telefonisch via 0477 52 69 99.



Sint-Maria Halle

ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
 ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
 tel. +32 (0)2 363 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10
www.sintmaria.be