



Sint-Dimpna
Ziekenhuis Geel

INFORMATIEBROCHURE

KINESITHERAPIE IN DE VERLOSKUNDE EN GYNAECOLOGIE

Sint-Dimpna Ziekenhuis
J.-B. Stessensstraat 2
2440 Geel
T 014 57 74 70

www.ziekenhuisgeel.be

POSTNATALE OEFENINGEN EN BABYMASSAGE

1. Tijdens je verblijf op materniteit

Na de bevalling kan de kinesitherapeut bij je langskomen om de eerste uitleg te geven over de bekkenbodemspieren. Zij kan je ook tips geven om eventuele klachten te verhelpen of voorkomen.

Je krijgt ook been- en circulatie-oefeningen en de eerste lichte oefeningen voor de bekkenbodem- en buikspieren.

2. Postnatale oefeningen en babymassage

Vanaf 4 à 6 weken na de bevalling kan je deelnemen aan de groepslessen postnatale oefeningen (6 lessen).

Een zwangerschap en een bevalling vragen veel van je lichaam en het is dus belangrijk om na de bevalling je spieren terug te versterken.

Vooraf de bekkenbodem- en buikspieren zijn vaak verzwakt en dit kan één van de oorzaken zijn van latere rug- en incontinentieproblemen.

In de lessen postnatale oefeningen komen aan bod:

- bekkenbodemspieren
- buikspieren
- been- en bilspieren
- rug- en schouder spieren
- houdingcorrectie

In één van de lessen staat de baby centraal en leren we je enkele technieken voor babymassage. Lichamelijk contact is voor baby's heel belangrijk en massage heeft een positief effect op de ontwikkeling van de baby en de verbondenheid tussen ouder en kind.

STARTDATA CURSUSSEN

Altijd op donderdag, telkens van 11.00 tot 12.00 u.

Data in 2018:

- 4 januari - 22 februari - 12 april - 31 mei - 9 augustus
- 20 september - 8 november

Gelieve altijd op voorhand in te schrijven via het nummer 014 / 57 70 88. Je kan je natuurlijk ook al inschrijven tijdens je verblijf op materniteit.

PELVISCHE REVALIDATIE

Veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap of na de bevalling wel eens problemen ter hoogte van de blaas of bekkenbodem. Het kan gaan om ingewild urineverlies (bv. bij het hoesten, niezen, lopen of springen), en/of ongewenste plasdrang. Deze problemen lossen zich vaak vanzelf op of zijn niet zo erg dat ze je hinderen. Toch is het belangrijk er onmiddellijk iets aan te doen om het verergeren te voorkomen.

Eén van de oorzaken van deze problemen is een verzwakking van de bekkenbodemspieren tijdens de zwangerschap en bevalling. De bekkenbodem is een platte spierplaat die het bekken aan de achter- en onderzijde afsluit en die de inwendige organen ondersteunt en op hun plaats houdt.

Deze spieren hebben ook een sluitfunctie, zowel voor de urine als voor de stoelgang.

In de pelvische revalidatie worden deze spieren terug versterkt en wordt geleerd om ze op het juiste moment en op de juiste manier te spannen of te ontspannen. Deze therapie gebeurt individueel en op afspraak.

CONTACTGEGEVENS

Revalidatiecentrum Kempen

Revalidatieartsen:

dr T. Logghe

dr J. Uijttewaal

dr J. Van Akeleyen

Secretariaat Revalidatie

014 / 57 70 35

Praktische Informatie

014 / 57 70 88

Dienst Gynaecologie

Artsen Gynaecologie:

dr H. Coppens

dr J. Vervliet

dr E. Vercammen

dr. E. Kuyken

dr A. Schoneveld

dr J. Anthuenis

Secretariaat Gynaecologie

014 / 57 76 54

Website: www.ziekenhuisgeel.be