

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

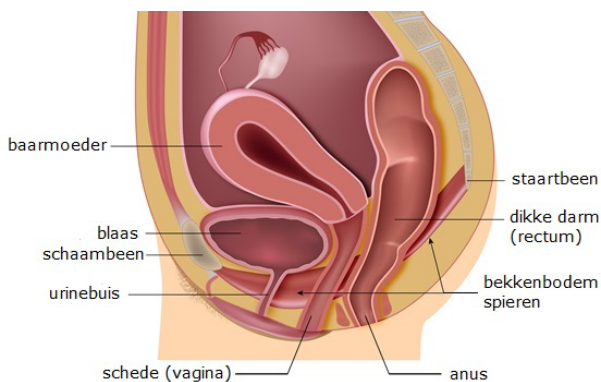
az sint-lucas
BRUGGE

**Perinatale
kinesitherapie**

Tijdens de zwangerschap en de bevalling ondergaat het lichaam veel veranderingen.

Een goede voorbereiding op de bevalling en een optimaal herstel na de bevalling, o.a. via perinatale kinesithérapie (bv. bekkenbodemspieroefeningen), is hierbij van groot belang.

Eén op drie vrouwen heeft namelijk ooit last van ongewild urineverlies. Bij **inspanningsgebonden urineverlies** (ook wel urinaire stressincontinentie genoemd) zijn de zwangerschap en de bevalling zelfs de belangrijkste risicofactoren.



Uw gynaecoloog kan het kaartje voor de perinatale kinesithérapie terugvinden in het zwangerschapsboekje. U kan met dit kaartje terecht bij een gespecialiseerde kinesithérapeut in uw buurt of op de dienst fysische geneeskunde - reumatologie - revalidatie van ons ziekenhuis.

Prenataal wordt u (samen met uw partner) begeleid tijdens de verschillende fases van de zwangerschap en de bevalling. De prenatale kinesitherapie omvat onder meer houdingsoefeningen, bekkenbodemspieroefeningen, behandeling van eventuele bekken- en rugklachten, ademhalingsoefeningen, enz.

Postnataal komt de kinesitherapeut tijdens uw verblijf in de verpleegeenheid materniteit op de kamer langs voor bekkenbodem-, buik- en bekkengordelspieroefeningen. Er wordt tevens een visuele controle uitgevoerd om na te gaan of u de bekkenbodemspieren correct opspant en ontspant.

Vanaf 4 à 6 weken na de bevalling (6 weken na een keizersnede) mag u starten met de **postnatale kinesitherapie**.

Naast de bekkenbodem-, buik- en bekkengordelspieroefeningen, ligt de nadruk op de core stability (of rompstabiliteit) en het opbouwen van de algemene conditie, zodat u weer een goede basis hebt om te sporten.

U hebt recht op 9 lessen pre- en postnatale oefeningen samen. De sessies tijdens de ziekenhuisopname staan hier los van.

Contact

Secretariaat fysische geneeskunde -
reumatologie - revalidatie

T 050 36 50 30

fysio@stlucas.be

www.stlucas.be/revalidatiecentrum

Route B 050

Kinesitherapie

Valerie Vancompernelle – Lisa Note

T 050 36 50 55

Kinesitherapie VE materniteit

T 050 36 50 54

MVD-SUBREHAB-FYSIO-KINE-FOLDER, PERINATALE (07/17) - DR. BEA MAEYAERT



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw

sint-lucaslaan 29, 8310 brugge

T 050 36 91 11 › F 050 37 01 27 › info@stlucas.be › www.stlucas.be



www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge



[@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)



[AZ Sint Lucas Brugge](https://www.google.com/plusone)