



REVA.PUNT WAREGEM

Pre- en postnatale begeleiding

Tijdens prenatale kinesithérapie wordt er gewerkt aan de volgende doelstellingen: bewustmaking van lichaamsveranderingen in houding, ademhaling, bekken en bekkenbodem. We leggen de nadruk op het stimuleren van gezonde sportieve activiteiten, voorbereiding tot bevallen en uitleg over het verloop van de bevalling.

Je krijgt ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen en je maakt kennis met verschillende arbeidshoudingen, pershoudingen en perstechnieken.

Daarnaast behandelen we ook de algemene klachten tijdens de zwangerschap (rugklachten en bekkenpijn, klachten ter hoogte van de bekkenbodem,...)

Tijdens postnatale kinesithérapie wordt er gewerkt aan de volgende doelstellingen:

- Bekkenbodemreëducatie: sluitfunctie urine, stabiliserende functie, ondersteunende functie, seksuele functie
- Versterken van de buik- rug en bekkengordelspijeren
- Behandelen van een eventuele diastasis recti (opening tussen de buikspieren)
- Houdingscorrectie
- littekenbehandeling na keizersnede
- Controle lichaamsgewicht door voornamelijk conditietraining, voedingsadvies,..
- Preventie postnatale klachten