

ZwangerFit

Cursus zwangerschap en bevallen

ZwangerFit biedt informatie en oefeningen om zo probleemloos mogelijk je zwangerschap te dragen en je voor te bereiden op de bevalling. Je hoeft niet sportief te zijn, iedereen kan meedoen! Je kunt instromen vanaf de 16^e week van je zwangerschap en doorgaan tot zolang het gaat.

INFO

Iedere les bespreken we eerst een kort thema:

- Veranderingen tips en advies bij klachten
- Bekkenbodemp functie en preventie
- Bekken en lage rug stabilisatie en coördinatie
- Ontspanning buikademhaling en rust

ACTIEF

Na de warming up en conditietraining starten we met spierversterkende oefeningen. Hierbij ligt de nadruk op de spieren die het meest belast worden tijdens een zwangerschap of de bevalling: de stabiliserende spieren rondom lage rug en bekken en de bekkenbodemspieren. We eindigen met rustige ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

PREVENTIE BEKKEN(BODEM)KLACHTEN

Gerichte bekkenbodetraining heeft een positief effect op het verloop van de natuurlijke bevalling en helpt ter preventie of vermindering van o.a. urineverlies. Ook besteden we aandacht aan het voorkómen van lage rug- of bekkenpijn.

PARTNERLES

Een los thema Bevallen voor jou en je partner. Een praktische les over de bevalling (ademhaling, weeën opvangen, houdingen, perstechniek, rol van de partner) en adviezen voor in je kraambed.

ZwangerFit & MamaFit

Actief zijn én blijven!

We trainen in onze oefenzaal of lekker buiten! We gebruiken onze cardio- en fitnessapparatuur en/of trainen met aerobics- en fitnessselementen zoals met dumbbells en dynabands. We eindigen op matjes in de zaal voor bekkenbodemoefeningen en ademhalings- en ontspanningsoefeningen.



Trainen in je zwangerschap

Regelmatige inspanning kan géén kwaad voor jou of je baby! Het verbetert je conditie, is goed voor je hart- en longfunctie en helpt ter preventie van zwangerschapsdiabetes. Bewegen houdt je spieren en conditie beter op peil, wat van belang is voor je bevalling en een vlot herstel daarna.

Trainen na je bevalling

Regelmatige inspanning ná de bevalling versnelt je herstelproces, helpt je conditie te verbeteren en vermindert de kans op een postnatale depressie.

Deelname

Aanmelden kan per de mail, waarna je info en een intakeformulier ontvangt. Een abonnement ZF is vanaf 10x (ook geldig voor MF). Een los abonnement MF is vanaf 5x. Tarieven: zie onze site. Onze docenten zijn allen (bekken)fysiotherapeut.

MamaFit

Trainen na je bevalling

MamaFit helpt je om te werken aan een vlot herstel na je bevalling. Je kunt instromen vanaf 4-6 weken na je bevalling en doorgaan zolang als je wilt. De lessen zijn voor iedereen, je hoeft niet eerst ZwangerFit te hebben gedaan.

INFO

Er is aandacht voor allerlei veranderingen sinds de komst van je baby: hoe gaat het met de (borst)voeding, je partner en relatie, het weer oppakken van seksualiteit en het gaan werken?

ACTIEF

We trainen aan het opbouwen van conditie en spierkracht. Hierbij besteden we extra aandacht aan het weer goed functioneren van de bekkenbodemspieren en het in balans komen van je bekken én van jezelf. Na de warming up en BBBB oefeningen (buik-billen-benen-bekkenbodemp) volgen nog ontspanningsoefeningen.

HERSTEL BEKKEN(BODEM)KLACHTEN

Gerichte bekkenbodetraining helpt bij eventueel urineverlies of verzakkingsgevoel na de bevalling én ter preventie op latere leeftijd. Wanneer je bekkenbodemp voldoende hersteld is en je je bekken goed kunt stabiliseren, kun je weer zwaarder gaan sporten.

BABYSHOWER

Geregeld houden we een Babyshower waarbij je met je kindje(s) kunt langskomen voor koffie/thee en gezellig bijkletsen. Ook kun je eventuele vragen of problemen bespreken met de docent.

Zwangerschap

In de zwangerschap worden lage rug-bekken-bekkenbodem zwaarder belast. Dit hoeft geen klachten te geven! Let wel op wat minder zwaar belasten en aanpassen van je leef ritme. Na de bevalling is het belangrijk dat je bekkenbodem spierfunctie en bekkenstabiliteit goed herstelt.

Bekkenbodem

De bekkenbodemspieren liggen onderin het bekken en ondersteunen de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder). Bekkenbodem spieren horen goed te kunnen AANSPANNEN om urineverlies of een verzakkingsklacht tegen te kunnen gaan, maar ze moeten ook goed kunnen ONTSPANNEN zoals bij toiletbezoek of bevallen. Ook is de TIMING van belang. Bij seksualiteit speelt de bekkenbodem ook een rol, hierom kunnen (pijn)klachten bij vrijen optreden.

Lage rug en bekken

Daarnaast speelt de bekkenbodem een rol bij de STABILITEIT van het bekken en de lage rug. Bekkenbodemklachten kunnen dan ook een relatie hebben met (onbegrepen) lage rug-, bekken- of liespijn. En niet alleen bij zwangeren!

Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie, die zich richt op klachten in het gebied van lage rug, bekken en onderbuik. Dit samen met de functie van de lage buikorganen en de bekkenbodemspieren. Klachten kunnen te maken hebben met plassen of ontlasting, verzakkingsgevoel, (pijn)klachten bij vrijen of pijn van lage rug-bekken-liezen. Bekkenfysiotherapie is geschikt voor vrouwen, mannen en kinderen.



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie – Bekkenfysiotherapie – Geriatriefysiotherapie

Fysiotherapie

Wij bieden algemene fysiotherapie en de specialisaties bekkenfysiotherapie, geriatriefysiotherapie. Tevens zijn we deskundig bij de begeleiding van reumatische klachten.

Training

Onze fysiotherapeuten en CIOs-docenten verzorgen samen afgestemde medische fitness, SeniorenFit, Bommelfit, ZwangerFit & MamaFit, Ladies Only, personal training en valpreventie.



Sport & Spel

Onze trainingen verzorgen we in onze oefenzaal of lekker buiten. Wij zijn hoofdsponsor van MHC Bommelerwaard team Heren 1 en organiseren jaarlijks voor ouderen onze Senioren Sportdag.

Contact

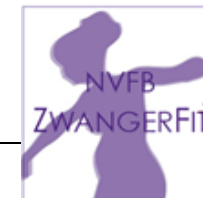
Zaltbommel	Vergtweg 18	5301 TG
Gameren	Ridderhof 7	5311 CM
Tel	(0418) 514841	
Email	praktijk@fysiobommelerwaard.nl	
Website	www.fysiobommelerwaard.nl	
Facebook	Hentzepeter Fysiotherapie	



ZwangerFit & MamaFit

Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie – Bekkenfysiotherapie – Geriatriefysiotherapie



Fit zijn én blijven tijdens en na zwangerschap

ZwangerFit & MamaFit

Met aandacht voor bekken(bodem)klachten

Zaltbommel Vergtweg 18

Gameren Ridderhof 7

Tel (0418) 514841

Website
www.fysiobommelerwaard.nl

 Hentzepeter Fysiotherapie