



# Pre- en postnatale kine

58.019N

**Jan Yperman Ziekenhuis**

**Briekestraat 12 • 8900 Ieper • 057 35 35 35**

**info@yperman.net • www.yperman.net •     **

58.019N • 180517  
Diensthoofd fysische  
geneeskunde-revalidatie

In het Jan Yperman ziekenhuis wordt prenatale hydrotherapie gegeven in groepsverband ( $\pm$  5 vrouwen). Ook kunnen er individuele sessies georganiseerd worden buiten het zwembad, zowel pre- als postnatale kine.

## Prenatale hydrotherapie

De zwangerschap is voor veel vrouwen en hun partners een heel mooie, maar soms een lastige periode. Het is belangrijk dat de aanstaande ouders goed voorbereid zijn. Door oefeningen en voorlichting kan angst voor de bevalling worden weggenomen en leer je wat je zelf actief en bewust kan doen om zwangerschap en de bevalling zo goed en zo vlot mogelijk te laten verlopen.

## Zwangerschapswemmen

### Waarom zwemmen?

Zwemmen is één van de weinige sporten die je de hele zwangerschap door kunt beoefenen. Daarom is er een speciaal uur voor aanstaande moeders. Er worden onder deskundige begeleiding van een kinesiste aangepaste oefeningen gegeven die zijn afgestemd op je lichamelijke veranderingen.

In het water ontspannen overbelaste spieren, voel je je lichter, zit je zware buik niet zo in de weg, verlopen bewegingen gemakkelijker en soepeler en worden bloedsomloop en ademhaling gestimuleerd.

Tijdens de zwangerschap kunnen allerlei lichamelijke klachten optreden zoals rugpijn, dikke voeten, enzovoort. In de eerste les worden **zwangerschapsoefeningen** en vele nuttige tips gegeven om die klachten te voorkomen. Je krijgt bloed stimulerende oefeningen om spataders, gezwollen voeten en krampen in de benen 's nachts te voorkomen. Met **houdingsoefeningen** proberen we klachten in de lage rug te verminderen.

Daarnaast is het eveneens belangrijk dat je je buikspieren onderhoudt. Je kan ze tijdens je zwangerschap niet verstevigen, maar je moet ze wel in conditie houden.

De bekkenbodemspieren trainen is een ander belangrijk onderdeel van de zwangerschapsoefeningen. Het bewust worden van die spieren gaat makkelijker tijdens de zwangerschap. Het ontspannen van bekkenbodemspieren speelt een belangrijke rol na de bevalling, om algemene incontinentieklachten te voorkomen. We geven ook oefeningen voor de tussenribspieren. Een zwangere vrouw schakelt automatisch over op borstademhaling, waardoor die spiertjes meer onder spanning komen te staan. Door die spieren preventief te stretchen, heb je minder pijn.

Tijdens de laatste lessen concentreren we ons naar de bevalling toe en geven we **baringsoefeningen**.

Tijdens de fase van de arbeid, wordt enerzijds aandacht besteed aan een rustige en gecontroleerde ademhaling. Anderzijds wordt er meer en meer belang gehecht aan een goed ontspanning.

Voor de eigenlijke geboorte van de baby worden perstechnieken aangeleerd. Je leert hoe je op een efficiënte en energiebesparende manier kan meepersen.

De verschillende manieren van bevallen worden toegelicht: de gewone bevalling op een gynaecologische tafel, houding zijlig, badbevalling.

## **Postnatale oefeningen tijdens hospitalisatie**

### **De eerste week na de bevalling**

Tijdens het verblijf op de materniteit zal een kinesitherapeute langskomen voor de eerste oefeningen. Twee lichaamsdelen hebben de eerste paar dagen reeds speciale aandacht nodig: de **BEKKENBODEM** en de **BUIK**. Het is belangrijk om eerst de bekkenbodemspieren te versterken voor men zwaardere buikspieroefeningen doet.

### **Na een keizersnede**

Direct na de geboorte zijn er pijn- en vermoeidheidsklachten die normaal zijn vlak na een operatie. Toch is het best zo snel mogelijk uit bed te komen om de bloedsomloop op gang te houden en trombose te voorkomen. Opnieuw wordt er speciale aandacht gegeven aan de bekkenbodem en de buikspieren.

## **Postnatale oefeningen na ontslag**

Na 4 à 6 weken kan er gestart worden met zwaardere buikspieroefeningen. Er worden lessen georganiseerd die een combinatie vormen van conditietraining, bekkenbodemspierentraining en grondoefeningen. Om op latere leeftijd lage rugklachten en incontinentieklachten te vermijden is dit een absolute aanrader!

## **Babymassage en watergewenning**

“Er zijn duizenden redenen om veel je baby aan te raken en te knuffelen, er zijn er geen om het niet te doen.”

Wanneer de baby 2 maanden jong is, kan dit gevolgd worden. U kan hiervoor meer informatie vragen op de materniteit of bellen op het onderstaand nummer.

## **Praktisch**

Om in te schrijven, een afspraak te maken of vrijblijvend meer informatie te verkrijgen kan je terecht op het nummer:

**057 35 74 98** (prenataal zwemmen/postnatale kine)

**057 35 73 94** (babyzwemmen) enkel in de voormiddag te bereiken

### **Uren prenatale lessen:**

Maandag 17u30-18u30

Dinsdag 8u30-9u30

Woensdag 13u-14u

### **Uren babymassage:**

Dinsdag 13u-14u

Donderdag 13u-14u

### **Dienst fysische geneeskunde en revalidatie:**

**057 35 73 80**