

Er worden op die avond 2 grote luiken belicht: persles en bekkenbodempeducatie.

Persles

- Theoretische uitleg rond ademhaling en persrichting.
- Praktijk: concrete toepassing rond persrichting en ademhaling voorzien voor elke aanwezige mama. Makkelijke kledij is aangewezen.

Bekkenbodempeducatie

- Korte theoretische uitleg rond de **anatomie, de functie** en het **belang** van de bekkenbodemp naar continentie toe.
- **Prevalentie** en **risicofactoren** voor ontwikkelen van bekkenbodempklachten.
- **Lifestyle** aanpassingen:
 - normaal plas- en stoelgangspatroon : wat wel en niet te doen tijdens de zwangerschap en (direct) na de bevalling;
 - invloed van voeding en drank op de bekkenbodemp;
 - juiste drukhantering op de bekkenbodemp na de bevalling, dit voor een goede heling en juist gebruik van deze structuur;
 - aanbrengen van enkele basisoefeningen. Dit om incontinentie en seksuele problemen te voorkomen.
- Aandacht voor diastase: hoe de buikspieren juist gaan gebruiken tijdens de zwangerschap en na de bevalling.

De lessen zijn zo opgebouwd dat de tips en uitleg onmiddellijk toepasbaar zijn tijdens de zwangerschap en (direct) na de bevalling.

Deze les wordt gegeven door een kinesitherapeut met bijzondere beroepsbekwaamheid in de perinatale kinesitherapie en bekkenbodemp re-educatie.

Data

- maandag 08/01/2024
- maandag 29/01/2024
- maandag 26/02/2024
- maandag 25/03/2024
- maandag 22/04/2024
- maandag 13/05/2024
- maandag 10/06/2024
- In de maanden juli en augustus worden ook sessies ingepland. De data zijn bij druk van deze flyer nog niet bekend. Stuur gerust een mailtje naar katrijn.heyman@azalma.be
- maandag 09/09/2024
- maandag 07/10/2024
- maandag 04/11/2024
- maandag 02/12/2024
- maandag 06/01/2025



Contactgegevens

Locatie

Revalidatiecentrum AZ Alma
Blok E - gelijkvloers

Tijdstip

Van 17.30u tot 19.45u

Hoe inschrijven

Mail naar katrijn.heyman@azalma.be

Bekkenbodemsessie en persles Prenatale begeleiding

Contactinfo

vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)
Ringlaan 15
B-9900 Eeklo
tel. 09 310 00 00

Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132
B-8340 Sijsele-Damme
tel. 09 310 00 00

www.azalma.be

