

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

## Persles

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

## Bekkenbodembodem educatie

- Korte theoretische uitleg rond de **anatomie, de functie** en het **belang** van de bekkenbodembodem naar continentie toe.
- **Prevalentie** en **risicofactoren** voor ontwikkelen van bekkenbodembodemklachten.
- **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 bekkenbodembodem;
  - juiste drukhantering op de bekkenbodembodem 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 bekkenbodembodem 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](mailto: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](mailto: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](http://www.azalma.be)

