

## Pre- en postnatale Kinesithérapie - *Aalst*



- Bekkenpijn preventie
- Bekkenbodern
- Opvangen van weeën
- Inoefenen perstechniek

Als aanvulling op de prenatale infosessies kan er ook prenatale kinesithérapie gevolgd worden. In vier sessies wordt gebruik gemaakt van theorie en oefeningen om je wegwijs te maken in de thema's die in het blauwe vakje hierboven worden weergegeven.

Ook partners kunnen aansluiten bij de verschillende sessies.

Na 6 à 8 weken postnataal kan je starten met postnatale kiné. In deze sessies wordt initieel het spierkorset (bekkenbodern en diepe buikspieren) versterkt en hersteld. Om dit weer te kunnen integreren in je dagelijks leven en op een verantwoorde manier sportactiviteiten kunnen te hervatten.

Wanneer u dit wenst geeft onze kinesiste u de eerste postnatale oefeningen op uw kamer.

Negen sessies pre –en postnataal worden terugbetaald door het ziekenfonds met uitzondering van het officiële remgeld. Neem contact op met uw hospitalisatieverzekering. Vaak betalen zij het remgeld integraal terug!

### **Campus Aalst**

Het prenataal en postnataal programma gaat door op zaterdagvoormiddag.

Bij voorkeur inschrijven via mail ([Ellen.Roosens@olvz-aalst.be](mailto:Ellen.Roosens@olvz-aalst.be)) of via het secretariaat Fysische Geneeskunde (T. 053 72 42 65)