

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. Rustig je werkzaamheden afbouwen is vaak voldoende.

Na de bevalling

Na de bevalling is het belangrijk dat de functie van je bekkenbodem en je bekkenstabiliteit weer goed herstelt. Rustig opbouwen mét aandacht voor je bekken(bodem) is belangrijk voor later! Echt flink trainen is vaak pas na >6 maanden.

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 of pijn van lage rug-bekken-liezen. Ook bij pijn bij vrijen of bij relatieklachten kan bekkenfysiotherapie goed helpen.



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

Team

Ons team is gespecialiseerd in:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Handtherapie, dry needling
- CLOS-beweegtherapie

Kwaliteit

Onze fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd, deskundig & (master)geschoold in hun vakgebied.

Training

Wij verzorgen diverse beweegprogramma's voor verschillende doelgroepen. Kijk op onze website of informeer bij onze therapeuten.

Sportieve relatie

Wij zijn sponsor van MHC Bommelerwaard team Heren I en Dames I. Bij de hockeyclub organiseren we jaarlijks onze Senioren Sportdag en de Kerst Koffie voor onze 65+ cliënten. Introducés welkom.

Contact

Zaltbommel Vergtweg 18
Hogeweg 65d
Gameren Ridderhof 7

Mail praktijk@fysiobommelerwaard.nl
Tel 0418 514841

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

ZwangerFit & MamaFit

Fit zijn én blijven!



ONZE ZF&MF DOCENTEN
zijn gespecialiseerd in
begeleiding tijdens je zwangerschap
ter voorbereiding op je bevalling
en in de herstelperiode daarna

Training in-na zwangerschap

Begeleiding tijdens en na je zwangerschap mét specifieke aandacht ter preventie of herstel van bekkenpijn of bekkenbodemklachten volgens YVLO-ZwangerFit® en FLOOR® concept

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

CURSUS ZWANGER 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 14^e week van je zwangerschap en doorgaan tot zolang het gaat.

INFO ZWANGERSCHAP

Tijdens de lessen komen diverse thema's aan bod:

- 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.

BEKKEN & BEKKENBODEM

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 of verminderen van bekkenpijn.

INFO BEVALLEN

Een theorieles voor jou en je partner bij >30 weken zwangerschap. Op deze partneravond krijg je praktische info over de bevalling (ademhaling, weeën opvangen, houdingen, perstechniek, rol van de partner) en adviezen voor in je kraambed.

actief zijn én blijven

MET ZWANGERFIT & MAMAFIT

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, ademhaling- en ontspanningsoefeningen.



In je zwangerschap kan regelmatige inspanning géén kwaad voor jou of je baby. Bewegen verbetert juist de 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.

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

Aanmelden kan per e-mail, waarna je info met lestijden, kosten en een intakeformulier ontvangt.

*Onze ZF&MF docenten zijn BIG-geregistreerd
bekken- of fysiotherapeut en bevoegd
YVLO-ZwangerFit® docent en/of FLOOR® trainer.*

www.fysiobommelerwaard.nl
Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

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.

ACTIEF

We trainen ter verbetering van de 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 BBB+ (buik-billen-benen-bekkenbodemp) volgen nog ontspanningsoefeningen.

BEKKEN & BEKKENBODEM

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

BUIK & DIASTASE

Naast onze buik-billen-bekken-bekkenbodemp (BBB+) training, oefenen we ook voor het herstel van een diastase (wijking rechte buikspieren), waarbij we letten op aanspannen bij buikdruk.

KIND & WERK & RELATIE

Moeder zijn is leuk maar druk: de combi van zorg voor je kindje(s), het huishouden, het weer oppakken van je werkzaamheden en mogelijke veranderingen in je relatie en seksleven kosten allemaal energie! Er is daarom ook aandacht voor alle veranderingen sinds de geboorte van je baby: van fysiek herstel tot weer lekker in je vel zitten en jong ouderschap.