



MAMAFIT

volgens NVFB-ZwangerFit® en FLOOR®

MamaFit is een complete cursus Hersteltraining na je bevalling ('na-gym'). Naast herstel van fitheid en conditie, wordt aandacht besteed aan het weer goed functioneren van de bekkenbodemspieren en het in balans komen van je bekken én van jezelf! We trainen vooral de BBB+ (buik-billen-benen-bekkenbodem). De training bouwt op van 'slow impact' naar 'high impact'. Je kunt al meedoen vanaf 6 weken na de geboorte van je baby. Je hoeft niet sportief te zijn.

MamaFit ^{PLUS} voor preventie bekken(bodem)klachten

Wij trainen specifiek voor preventie van bekken(bodem)klachten die met zwangerschap en bevalling te maken kunnen hebben, zoals bekkenpijn, urineverlies of een verzakingsgevoel. Bij aanhoudende bekken(bodem)klachten na je bevalling (of bij risicofactoren hiervoor) kun je een MamaCheck* doen.

Actieve lessen

De lessen hebben als opbouw: warming up, spierversterkende oefeningen met de nadruk op lage rug en bekken en bekkenbodemtraining en cooling down. We trainen van 'low impact' naar 'high impact' met aandacht voor ieders individuele belastbaarheid. Bij mooi weer trainen we geregeld buiten!

Theorie

In iedere MamaFit les worden kort onderwerpen besproken die te maken hebben met de onzwangering en het herstel van je bekken en bekkenbodem.

1. Veranderingen na je bevalling
2. Lage rug- en bekkenpijn
3. Bekkenbodemklachten
4. Buikdruk en diastase
5. Combi van werk-privé en jezelf versus kindje(s)-partner

Lestijd MamaFit

- Je mag meedoen vanaf 4-6 weken na je bevalling, maar later kan natuurlijk ook
- Start: in overleg / intake: de docent neemt dit formulier met je door
- Training: wekelijks 1 uur

Intake

Bij aanmelding ontvang je een intakeformulier met vragen over je bevalling en eventuele klachten op bekken(bodem)gebied. Vóór aanvang van je eerste les wordt dit met je door genomen door de docent.

Nieuwsbrief

Geregeld wordt een Nieuwsbrief met actuele informatie over de lessen verstuurd per app.

Groepsapp MamaFit

We hebben een groepsapp voor de MamaFit cursisten. Hierin wordt gemeld of er bijzonderheden zijn, of we buiten gaan trainen e.d. Het is gebleken dat cursisten dit een leuke manier vinden om elkaar te leren kennen, maar de app wordt niet overdreven of dagelijks gebruikt. Bij deelname aan de MamaFit training wordt je toegevoegd in de MF appgroep.

Abonnement

Het MF abonnement bestaat uit 5 of 10 wekelijkse MF lessen. Je start met een korte intake en aansluitend volgt je 1^e MF les. Je kunt je abonnement steeds verlengen met weer een nieuwe. De tijdsduur van een 5 of 10 lessen-abonnement is respectievelijk 6 of 12 weken: als je een les noodgedwongen moet overslaan, kun je deze inhalen op een andere lesdag of lesweek.

Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Psychosomatisch fysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

Overloop van ZF naar MF

Lessen die je nog 'over' hebt van de hiervoor gevolgde ZwangerFit cursus kun je gebruiken voor lessen MamaFit.

Losse les

Wij kennen geen proefles. Dit omdat we bij deelname rekening willen houden met eventuele complicaties van onze cursisten, wat alleen beoordeeld kan worden door een intake voorafgaand aan deelname van de les(sen). Wél bieden we aan dat je éénmalig deel kunt nemen aan een les. Hierna kun je besluiten door te gaan met de cursus of niet.

Vergoeding MamaFit

MamaFit valt onder de na-gym van de ZwangerFit cursus. De kosten van de cursus ZwangerFit kunnen (geheel of gedeeltelijk) vergoed worden door je zorgverzekeraar, mits je hiervoor aanvullend verzekerd bent. Let op: vaak vergoeden zorgverzekeraars deze kosten pas ná je laatste lesdag.

Kleding

Het is fijn als je stevige, verende (sport)schoenen draagt voor gebruik binnen. Draag verder gemakkelijk zittende en goed ademende kleding. Meenemen: vestje, handdoek om op te zitten/liggen en een flesje water. Voor buiten oefenen kunt je sport- of gymschoenen dragen.

Docent / trainer

Onze docenten zijn allen (bekken)fysiotherapeut en geschoold volgens NVFB-ZwangerFit® en/of FLOOR® Zwangerschapstraining, Bevallingsvoorbereiding en Hersteltraining. Helga Hentzepeter is betrokken geweest bij het opzetten van beide methodes en nog steeds gastdocent bij de FLOOR® trainerscursus.

Tarief

€ 130,-	10 lessen	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 12 weken
€ 72,50	5 lessen	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 6 weken
€ 15,-	1 les	1 uur p/w	Geldigheid abonnement: 1 les

Een abonnement is persoonlijk en niet overdraagbaar. Een 5 of 10 lessen abonnement is resp. 6 of 12 weken geldig. De kosten van een abonnement worden voor max. 50% geretourneerd bij ernstige calamiteiten, waarbij minder dan de helft van het totaal aantal lessen verbruikt mag zijn.

Extra info

MamaCheck

Vanaf >6 weken na je bevalling kun je de online vragenlijst invullen op www.bekkenfysiotherapie.nl van het NVFB Postpartumconsult, om te checken of je risicofactoren voor bekkenbodemplachten* hebt opgelopen tijdens je bevalling. Bij bekken(bodem)klachten of bij risicofactoren hierop, kun je een afspraak maken voor een MamaCheck. Dit is een éénmalig consult bekkenfysiotherapie met: intake, onderzoek bekken(bodem)functies en diastase, advies en oefeningen op maat, bedoeld ter preventie van bekken(bodem)klachten na je bevalling of de risico's hierop in een volgende zwangerschap of rond de overgang. Dit is niet verplicht.

**Urineretentie, verzakkingsgevoel, problemen met de stoelgang, pijn bij vrijen, lage rug-bekken-heupen-stuippijn*

Bekkenbodemp App

Alle geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in Nederland zijn betrokken geweest bij de ontwikkeling van de Bekkenbodemp App en betalen hiervoor, zodat deze gratis is te downloaden voor iPhone of Android mobiel. Boordevol info over de bekkenbodem, klachten en oefeningen, ook tijdens en na zwangerschap!

Kijk op onze website www.fysiobommelerwaard.nl voor verdere info over training tijdens-na je zwangerschap en bekkenfysiotherapie bij bekken(bodem)klachten.