

BEKKENOEFENTHERAPIE

Pijnklachten in het bekkengebied kunnen ontstaan tijdens of na een zwangerschap, na een val, maar ook door langdurig een verkeerde houding aan te nemen. De klachten kunnen zich bevinden in het gebied van de lage rug, het stuitje, billen, liezen, het schaambeen en het gebied rondom de heupen. Soms is ook de bekkenbodemp functie verstoord, wat invloed kan hebben op het plassen, de ontlasting en geslachtsgemeenschap.

De oefentherapeut kan door vraagstelling en onderzoek vaststellen waar de klachten vandaan komen. Door gerichte oefeningen wordt een betere stand van heup/bekken/onderrug verkregen. Stabiliserende oefeningen waarbij je leert bekkenbodemp, buikspieren en rugspieren beter te gebruiken zorgen ervoor dat de stabiliteit duidelijk voelbaar verbetert wat resulteert in minder pijn en een betere belastbaarheid. Het is daarnaast essentieel inzicht te krijgen in houding en beweging in het dagelijks leven om de belasting in het bekkengebied te verbeteren. Het goed functioneren van de bekkenbodempspieren wordt, indien nodig, in de behandeling betrokken. Dit alles zorgt voor een structurele oplossing voor uw klachten.

Beide therapeuten zijn gespecialiseerd in bekkenklachten en bekkeninstabiliteit tijdens, na en als gevolg van de zwangerschap.



PRAKTIJK OEGSTGEEST *curuslocatie*

Piet Heinlaan 42c - 2341 SL Oegstgeest
071-515 65 29

PRAKTIJK LEIDEN

Gezondheidscentrum Stevenshof
Theda Mansholtstraat 3 - 2331 JE Leiden
071-57 62 800

info@beweegebewuster.nl
www.beweegebewuster.nl

Volg ons nu ook via  

*Alice Weijers &
Annette Visser*



Bekkenoefentherapie & Zwangerschapscursus Mensendieck

Gezond zwanger zijn!

Oefentherapie Mensendieck maakt je bewust van je houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kun je klachten verminderen en voorkomen. Bij oefentherapie Mensendieck wordt uitgegaan van de individuele bewegingsmogelijkheden en de persoonlijke situatie. De houdings- en bewegingscorrecties worden geïntegreerd in het dagelijks leven: thuis, op het werk en in je vrije tijd.

GEZOND ZWANGER ZIJN!

Gedurende de zwangerschap ondergaat het lichaam vele veranderingen. Deze veranderingen hebben invloed op de belasting en belastbaarheid van het lichaam. Onbewust verandert je houding tijdens de zwangerschap door het groeien van de baby in je buik. Als gevolg hiervan kan ook je manier van bewegen en het gebruik van spieren veranderen.

Deze aanpassingen zijn niet altijd gunstig voor de spieren en gewrichten rondom je bekken, rug, nek en/of schouders. Zowel tijdens de zwangerschap als na de bevalling kan deze veranderinge manier van bewegen onnodige pijnklachten veroorzaken. Oefentherapie Mensendieck biedt je hierbij optimale begeleiding en ondersteuning om zo klachten te voorkomen en/of verminderen.

INHOUD VAN DE CURSUS

- Houding en bewegingen in het dagelijks leven (staan, lopen, zitten, tillen/bukken)
- Oefeningen voor de spieren en gewrichten die tijdens de zwangerschap veranderingen ondergaan, zoals bekkenbodem-, bil-, buik-, heup-, en rugspieren
- Oefeningen ter voorkoming van - en aangepast aan - eventuele zwangerschapsklachten
- Adem-, ontspannings- en concentratioefeningen als voorbereiding op de bevalling
- Perstechniek en het ervaren van verschillende pershoudingen
- Partneravond
- Algemene informatie over zwangerschap, bevalling en kraamtijd
- Oefeningen om de spieren na de bevalling weer juist te leren gebruiken

VOOR WIE?

Voor vrouwen die bij aanvang van de cursus tussen 21 en 29 weken zwanger zijn. Maximaal 7 vrouwen per groep. Ondanks dat het groepsbijeenkomsten zijn zullen de oefeningen worden afgestemd op jouw individuele mogelijkheden.

WANNEER?

De cursus wordt gegeven op woensdagavond, in Oegstgeest.

DUUR?

De cursus bestaat uit 8 lessen van 60 minuten inclusief 1 partneravond. In onderling overleg eventueel een baby-bijeenkomst.

KOSTEN?

€ 125,-. Deze kosten worden door sommige zorgverzekeraars (deels) vergoed.

INDIVIDUELE ZWANGERSCHAPSBEGELEIDING

Kun of wil je niet deelnemen aan een groepscursus? En heb je wel behoefte aan begeleiding rondom de zwangerschap en bevalling? Dan is individuele begeleiding (zo nodig aan huis) bespreekbaar. Informeer telefonisch naar de mogelijkheden!

