

Oefentherapie voor het behandelen en voorkomen van bekkenklachten bij zwangerschap

Tijdens een zwangerschap, bevalling en de eerste tijd na de bevalling verandert er veel in uw lichaam. Mede door deze veranderingen kan er pijn ontstaan rondom het bekken. Deze pijn kan zich bevinden in het gebied van de lage rug, het stuitje, de liezen, het schaambeen, de bekkenbodem en/of aan de zijkant van de bovenbenen. De pijn begint vaak nadat u (te) lang in dezelfde houding hebt gezeten of gestaan of na (te) zware lichamelijke inspanning. Ook specifieke bewegingen zoals omdraaien in bed, traplopen, uit de auto stappen of opstaan uit een stoel kunnen pijnlijk zijn.

Om bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap te verminderen, is het belangrijk dat u luistert naar uw lichaam en de dagelijkse activiteiten zo goed mogelijk aanpast. De oefentherapeut kan hierbij helpen. Door onderzoek wordt de bekkenstand in relatie met benen en wervelkolom bepaald en door gerichte oefeningen gecorrigeerd. Onder begeleiding van de oefentherapeut leert u om efficiënt te bewegen en de juiste spieren aan te spannen, waardoor de stabiliteit van het bekken verbetert. U leert dagelijkse activiteiten aan uw zwangerschap aan te passen en u krijgt informatie en oefeningen voor tijdens en na de bevalling, waardoor u de bevalling met vertrouwen tegemoet kunt zien. Oefentherapie helpt u gezond zwanger te zijn!

Behandeling op maat

De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. U werkt onder begeleiding van uw oefentherapeut aan de balans tussen spanning en ontspanning en brengt het lichaam in goede conditie. Bij oefentherapie wordt uitgegaan van uw individuele



bewegingsmogelijkheden en de persoonlijke situatie. De houdings- en bewegingscorrecties worden geïntegreerd in het dagelijks leven: thuis, op het werk en in de vrije tijd. De oefentherapeut maakt u bewust van uw houding en manier van bewegen. Door juiste houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren, kunt u klachten verminderen en voorkomen.

Gezond zwanger zijn

De oefentherapeut is er niet alleen voor de behandeling van specifieke bekkenklachten. Ook voor algemene zwangerschapsbegeleiding kunt u bij de oefentherapeut terecht. De begeleiding wordt meestal in kleine groepen gegeven, maar individuele begeleiding is ook mogelijk. Er wordt onder meer aandacht besteed aan de houding

en beweging tijdens de zwangerschap, adem-, ontspannings- en concentratieoefeningen tijdens de bevalling en oefeningen om de spieren na de bevalling weer juist te gebruiken. Oefentherapie helpt u gezond zwanger te zijn! Voor meer informatie over deze cursussen verwijzen wij u graag naar uw eigen oefentherapeut.

Geen verwijzing nodig

Bij bestaande (bekken)klachten kan uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts u naar de oefentherapeut Cesar of Mensendieck verwijzen. Maar u kunt ook direct – zonder verwijzing – bij de oefentherapeut terecht. Behandelkosten worden conform polisvoorwaarden vergoed. Raadpleeg uw polis voor de voorwaarden van uw (aanvullende) zorgverzekering.