

Kinesitherapie voor en na de bevalling

Voor de bevalling

Tijdens uw zwangerschap zorgen hormoonveranderingen ervoor dat uw spieren en ligamenten zwakker en slapper worden. Om deze te versterken is kine aangewezen. Een goede lichamelijke conditie zorgt namelijk voor een beter herstel na de bevalling.

Onder begeleiding van ervaren kinesitherapeuten kunt u vanaf de zesde zwangerschapsmaand deelnemen aan 2 lessen in ons ziekenhuis. We trainen een goede lichaamshouding, de bekkenbodemspieren, de ademhaling en leren massagetechnieken aan. De eerste les is individueel, de tweede les is met partner. Voor deze sessies kine hebt u een voorschrift van uw arts nodig.

Na de bevalling

Kinesitherapie na de bevalling is minstens even belangrijk als de kine voor de bevalling. Het zorgt ervoor dat de bekkenbodemspieren, die door de bevalling zijn uitgerekt, weer versterkt worden. Zwakke bekkenbodemspieren kunnen tot urineverlies leiden onmiddellijk na de bevalling maar ook op latere leeftijd.

Als u daarmee akkoord gaat, wordt er al op de kraamafdeling op uw kamer gestart met bekkenbodetraining en worden de buikspieren voorzichtig gestimuleerd.

Ook de kine na de bevalling gebeurt in groep. Samen met 5 tot 6 mama's doet u de oefeningen. Vanaf zes weken na de geboorte kan, na goedkeuring van de gynaecoloog, getraind worden op been-, buik-, rug-, en bekkenbodemspieren op de afdeling kinesitherapie. U kunt er ook werken aan uw algemene lichaamsconditie op de fitnessstoestellen. Uiteraard bent u volledig vrij om een kinesitherapeut naar keuze te raadplegen. U hebt recht op 9 kinebeurten in totaal. Ook hier is een voorschrift van de arts nodig, past het ziekenfonds bij en betaalt de hospitalisatieverzekering meestal het verschil.

Op de website www.vrouwenkine.be vindt u meer info en kunt u zien welke kinesitherapeuten er zich in uw regio bevinden.



Praktisch

Kine voor de bevalling

2 groepssessies vanaf de zesde zwangerschapsmaand op de 1e en de 2e dinsdag van de maand van 17 uur en 18 uur. Dit vindt plaats op de afdeling kinesitherapie.

Kine na de bevalling

18 sessies na de bevalling elke dinsdag en donderdag van 18 uur - 19 uur op de afdeling kinesitherapie. U draagt het best losse, sportieve kledij tijdens de kinessessie.

Kostprijs

De lessen voor de bevalling (3 lessen) kosten 22,26 euro (terugbetaling bedraagt 15,20 euro)

De lessen na de bevalling (1 tot 2 beurten) tijdens opname kosten 22,26 euro waarvan 13,43 euro wordt terugbetaald

De lessen na de bevalling waarvoor u naar het ziekenhuis komt na uw opname (18 lessen) kosten 24,04 euro en daar wordt 16,81 euro van terugbetaald

Voor alle kinebeurten geldt dat het remgeld door de hospitalisatieverzekering wordt terugbetaald binnen de voorwaarden.

Maak een afspraak

t 050 23 25 41

e kine.torhout@azdelta.be

www.azdelta.be

Bron: dienst gynaecologie