

AZ DELTA

CAMPUS REMBERT TORHOUT

REMBERTLAAN 21 8820 TORHOUT

PRENATALE KINESITHERAPIE



© 2020 AZ Delta

WAAROM?

Voor een gezonde zwangerschap zonder veel ongemak is het belangrijk in een goede conditie te verkeren.

De kinesiste leert u aandacht hebben voor uw lichaam en uw houding. Samen met andere (toekomstige) mama's leert u bewust genieten van de baby in uw buik.

WAT?

- Aandacht voor lichaam en houding.
- Aanleren van houdingen om weeën op te vangen.
- Ademhalingsoefeningen.
- Perstechniek.
- Oefeningen samen met uw partner
- (Relaxatie-oefeningen).

WANNEER STARTEN?

Vanaf 6 maanden zwangerschap kan u starten met prenatale oefeningen.

WANNEER?

We doorlopen een programma van 2 opeenvolgende lessen:

op de 1e en 2e dinsdag van de maand van 17 u tot 18 u in groep.

(les1 individueel, les 2 met partner)

INSCHRIJVING

Na de infoavond "Baby op komst" van de vroedvrouwen is het mogelijk om in te schrijven. U kan ook telefonisch contact opnemen met de dienst fysiotherapie op het nummer 050 23 25 41.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Inschrijving

- Bij de eerste afspraak laat u éénmalig uw SIS-kaart inlezen aan het onthaal van het ziekenhuis met de melding dat u een afspraak heeft op de afdeling fysiotherapie.
- U ontvangt 3 klevertjes die u meebrengt naar de afdeling fysiotherapie.

Waar kan u ons vinden?

Volg de bewegwijzering route 181 vanaf de hoofdingang naar de afdeling fysiotherapie.

Kledij

We raden u aan om losse, sportieve kledij te dragen.

Kostprijs: volgens de RIZIV-tarieven (met terugbetaling mutualiteit, eventueel ook hospitalisatieverzekering)

CONTACTPERSONEN

- Uw behandelende gynaecoloog:
Tel. secretariaat: 050 23 24 46
- Dienst materniteit
Tel: 050 23 23 71
- Dienst fysiotherapie
Tel: 050 23 25 41
✉: kine.torhout@azdelta.be
- Fysische geneeskunde en revalidatie
Tel. secretariaat: 050 23 24 92