

oefentherapie



ZORG DE KEIZER

GEZONDHEIDSCENTRUM

zwangerschap en oefentherapie Cesar

Tijdens de zwangerschap ondergaat het lichaam in relatief korte tijd grote veranderingen. Zwangerschapsbegeleiding door een oefentherapeut Cesar kan een belangrijke rol spelen in het bewust worden van je lichaam tijdens de zwangerschap, bij de bevalling en in de periode na de bevalling.

De oefentherapeut zoekt samen met u naar een optimale houding en manier van bewegen, zoals het zitten, staan, opstaan en gaan zitten, bukken en tillen, lopen. Daarnaast wordt er aandacht besteedt aan de voorbereiding op de bevalling. Je wordt je bewust gemaakt van de verschillende fasen van de bevalling, de verschillende soorten weeën en de ademhalingstechniek die je kunt gebruiken bij het opvangen van de weeën plus het aanleren van een juiste perstechniek. Ook aan de kraamdagen en het verdere herstel na de bevalling wordt aandacht besteed.

Heeft u bekkenklachten? Lees dan verder onder het kopje Bekkenklachten.

Wat doet de oefentherapeut Cesar?

De oefentherapeut leert u allerlei houdingen en bewegingen zoals zitten, lopen en bukken op een verantwoorde manier. Ook wordt er aandacht besteed aan de voorbereiding op de bevalling en de herstelperiode daarna. Er wordt informatie gegeven over het verloop van de bevalling, de verschillende fasen tijdens de bevalling, de soorten weeën, de ademhalingstechniek om de weeën op te vangen en de juiste perstechniek. Bekkenbodembewustwording speelt een belangrijke rol. Ook wordt er gesproken over houdingen om de weeën op te kunnen vangen en ook de verschillende soorten pershoudingen worden doorgenomen.

Vaak zijn er ook na de bevalling nog een aantal lessen om de bekkenbodem en buikspieren weer verantwoord te leren trainen en van daaruit een aanzet te geven voor goede spieropbouw, zodat de draagkracht van bekken en rug toeneemt. De wijze waarop je de baby draagt, optilt en de houding waarin je voedt krijgen aandacht. Er is gebleken dat goede nazorg voor bekken en bekkenbodem veel klachten in de toekomst kan voorkomen.