



Voor meer info raadpleeg:

Dr. Dallequin M.C.  
Dr. Dalewyn L.  
Dr. Ghesquiere G.  
Dr. Van Baelen P.  
Dr. Claeys J.  
Gynaecologen

Dr. Vanelstraete S.  
Dr. Vande Putte K.  
Fysiotherapeuten

Evelyne Geldof en Katrijn Ackaert  
Kinesitherapeuten

Afspraak maken: ☎ 055 33 64 01

Heb je nog vragen  
of opmerkingen  
over deze brochure?  
We houden graag  
rekening met  
jouw suggesties!

## AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde  
T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95  
info@azoudenaarde.be

[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)



AZO/KIN/183  
Laatst aangepast op 09/12/2020  
V.U.: AZ Oudenaarde

## PRE- EN POSTNATALE GYMNASTIEK



## Informatie voor patiënten



[www.azoudenaarde.be](http://www.azoudenaarde.be)  
Volg ons op



## PRE- EN POSTNATALE GYMNASTIEK

*Met eventueel een specifieke voorbereiding op  
onderwaterbevallen*

### Wanneer beginnen?

- Rond de 30e week

### Wat?

- Individueel
- 3 lessen prenataal (voor de bevalling)
- 6 lessen postnataal (na de bevalling)

### Waar?

- Gelijkvloers Administratief centrum AZ  
Oudenaarde

### Wat meebrengen?

- Identificatieklever (verkrijgbaar aan het  
onthaal van het ziekenhuis)
- gemakkelijke kledij

**Afspraak via de dienst kinesithérapie**  
**055/33.67.41**

### Inhoud lessen

U heeft recht op 9 lessen (pre- en postnatale)  
met € 15,20 terugbetaling van de mutualiteit op  
het bedrag van € 22,26 per les

De kinebeurten tijdens het verblijf op  
materniteit tellen niet mee bij deze 9 beurten.

### Prenataal

- Algemene gymnastiek
- Ontspanning met Bobath-ballen
- Specifieke ademhalingstechniek
- Perstechniek
- Herhaling in bevallingsbad indien u  
onder water wenst te bevallen

### Postnataal (na 6 weken)

- Buikspieroefeningen
- Bekkenbodemspieroefeningen
- Dij- en bilspieroefeningen
- Borstspieroefeningen

### Doel prenatale oefeningen

- Onderhouden van spierkracht en  
mobiliteit van de gewrichten
- Buikspieren versterken:
  - o Belangrijk voor  
lichaamshouding, voorkomen  
van rugklachten
  - o Persen faciliteren
  - o Betere recuperatie na de  
bevalling
- Bloedsomloop en ademhaling  
stimuleren
- Aanleren van specifieke ademhalings-  
en perstechnieken
- Informatie geven

### Doel postnatale oefeningen

- Wegwerken van de gevolgen van  
zwangerschap en bevalling
- Sneller fit en gezond
- Snel herstel