

Meedoen?

Je volgt 10 lessen in kleine groepen onder leiding van Mirjam van de Moosdijk (buik- en bekkentherapeut) en Dionne Claassen (Fit4Mama's coach en fysiotherapeut). Indien gewenst kun je ook voedingsadvies krijgen van Inge Dillen (diëtiste).

De kosten voor deze 10 lessen bedragen slechts € 164,- p.p.

Vol is vol!

Tijden

De lessen vinden plaats op woensdagen van 19:00-20:00 uur.

Inloop is wekelijks mogelijk
(vol = vol!)

Tarieven m.i.v. 01-03-2024



Nieuw bij
Fysio-Fit Budel



📍 Burgemeester Van Houtstraat 82
6021 AW Budel
☎ (0495) 49 48 99
✉ info@fysiofitbudel.nl

Fit4Mama's

FIT TIJDENS EN NA JE ZWANGERSCHAP

Investeer in je eigen gezondheid!

Fit4Mama's

Negen maanden zwangerschap en een bevalling vragen veel van je lichaam. Fit zwanger zijn en goed herstellen na de bevalling is een belangrijk proces. Maar hoe doe je dat het beste en liefst ook het snelste?

Het Fit4Mama's programma is voor vrouwen die zwanger zijn of recent zijn bevallen. Je kunt ook terecht indien je zwangerschap gerelateerde klachten hebt, zoals incontinentie, bekkenklachten of een diastase. Bij een vaginale bevalling zonder complicaties kun je in principe na 6 weken al beginnen met sporten. Bij een keizersnede is dit meestal 8 tot 10 weken.

Je hebt na afloop een goede basis opgebouwd op het gebied van kracht en uithoudingsvermogen en je weet waar je op moeten letten tijdens het sporten. Zo beheers je een goede ademhaling, co-contractie spierkorset, heb je een goed bewegingspatroon en zijn je leefstijl en voeding (weer) in balans.

Reserveer snel een plaats: dionne@fysiofitbudel.nl

Herstellen met deskundige begeleiding en ondersteuning

Vraag het aan de mensen om u heen: het herstellen van een zwangerschap gaat meestal goed, maar duurt vaak langer dan je denkt. Soms gaat het niet zo goed en blijven klachten aanwezig. Deskundige begeleiding en ondersteuning helpen u sneller te herstellen en langdurige klachten te voorkomen.

Voorkom of behandel bekkenproblemen

Hormonen verweken tijdens de zwangerschap de gewrichtsbanden rondom het bekken, waardoor het bekken minder stabiel wordt en er bekkenpijn kan ontstaan. Een paar sessies zijn vaak al voldoende om de juiste spiergroepen te trainen waardoor de pijn sterk vermindert en u dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken.

Bewegen, welke oefeningen wel en welke niet?

Sporten (op aangepast niveau) mag tijdens de gehele zwangerschap en in principe weer 6 weken na een vaginale bevalling en 8 tot 10 weken na een keizersnede. Dit betekent echter niet dat je dan ook op het oude of reguliere niveau kunt sporten. Een zwangerschap en bevalling zijn ingrijpende gebeurtenissen, zowel fysiek als mentaal. Daarom is het belangrijk om de functie en kracht weer geleidelijk en gecontroleerd op te bouwen en signalen van overbelasting tijdig te herkennen.

30% van de vrouwen houdt na de eerste zwangerschap een lichte wijk van de buikspieren (diastase)

25% van de volwassen vrouwen heeft last van klachten aan de bekkenbodem zoals ongewild urineverlies

