



Fysiotherapie

TILBURG REESHOF | TILBURG NOORD

Voor een snel en beter herstel!

FITTEMAMMA'S

De zwangerschap is een bijzondere periode vol veranderingen van je lichaam. Onderzoek heeft uitgewezen dat bij een goede conditie van het lichaam zwangerschap, bevalling en herstel beter verlopen. FITTE MAMA'S is bedoeld voor zwangere en pas bevallen vrouwen die op een verantwoorde wijze een goede conditie willen behouden en opbouwen. Blijf je fit voelen zodat je optimaal kunt genieten van deze mooie tijd.



Je kunt al instromen bij FITTE MAMMA'S vanaf de 12e week van de zwangerschap en meetraineren tot de bevalling. Vanaf 4 weken na de bevalling kan je weer deelnemen om te werken aan kracht, conditie en stabiliteit van je bekken en algehele lichaam.

Deelname aan FITTE MAMA's start met een intake door de begeleidend therapeut. Tijdens deze intake wordt bepaald of er klachten zijn welke deelname eventueel in de weg kunnen staan. De cursus bestaat uit actieve lessen van 60 minuten, 1 keer per week. De oefeningen zijn gericht op het verhogen en/of behouden van de belastbaarheid van het bekken, bekkenbodempieren en algehele conditie van het lichaam. Er zal getraind worden in kleine groepen met een maximum van 8 deelnemers zodat directe begeleiding gewaarborgd is.

Je krijgt een persoonlijk trainingsprogramma dat specifiek op jouw doelen afgestemd is. De oefeningen zullen variëren van gebruik van fitness- en kinesio-apparatuur tot oefeningen op een bal, bosu, grond- en krachtoefeningen. De les wordt met de groep afgesloten waarbij de nadruk ligt op versteviging van het bekken en bekkenbodempieren.

Er is altijd de gelegenheid om persoonlijke vragen te stellen over specifieke bekken- of bekkenbodempierproblematiek. De problemen op het gebied van pijn, plassen, ontlasten, verzakkingsgevoel of seksueel functioneren zijn veelvoorkomende klachten tijdens en na de zwangerschap. De cursus wordt gegeven door een fysiotherapeut geschoold in klachten van het bekken en de bekkenbodempieren en alles omtrent de zwangerschap. Mochten er klachten ontstaan dan kan er snel actie ondernomen worden door de begeleidend therapeut.

Bij sommige verzekeraars is het mogelijk om een vergoeding voor Fitte Mama's te ontvangen. Meer informatie kan u vinden op de website van uw zorgverzekeraar onder Zwangerschapscursus. De factuur zal uw begeleidend fysiotherapeut voor u maken zodat u die achteraf kan indienen.

Praktijk Tilburg Reeshof
Ketelhavenplein 243 5045 NE Tilburg
013 - 571 82 14
info@fysiotherapietilburgreeshof.nl
www.fysiotherapietilburgreeshof.nl

Praktijk Tilburg Noord
Schubertstraat 904 5011 CX Tilburg
013 - 455 26 34
info@fysiotherapietilburgnoord.nl
www.fysiotherapietilburgnoord.nl

Voor een snel en beter herstel!