

Bereid je voor op het postnataal turnen ... (week 1 – 4)

Oefen de bekkenbodemspieren bij elk toiletbezoek.
Trek voor het plassen de voorste sluitspier samen en stel het plassen 5 tellen uit.
Trek na het plassen 5 maal de vaginale steunspier en 5 maal de achterste sluitspier samen.

Oefen bij elke babyvoeding de buikademhalingsoefening (zie oefening 4).

Oefening 1

Circulatioefeningen (tijdens het verblijf op de materniteit):

- ▶▶ Plooi en strek uw enkels
- ▶▶ Maak cirkels met de enkels in beide richtingen
- ▶▶ Plooi en strek uw been (L/R)

Oefening 2

Bekkenbodemspieroefeningen:

- ▶▶ Voorste sluitspier, vaginale steunspier, achterste sluitspier.

Oefening 3

Plaats beide benen geplooid en hef het bekken.

- ▶▶ Trek daarbij telkens eerst de bekkenbodemspieren in.

Oefening 4

Adem diep in met een dikke buik, adem langzaam uit en trek daarbij bekkenbodemspieren en dwarse buikspieren samen.

Oefening 5

Oefening 4 gecombineerd met het uitrekken van het lichaam (groot maken).

Oefening 6

Trek bekkenbodemspieren en dwarse buikspieren samen, beweeg met beide geplooide knieën afwisselend naar links en rechts.

▶▶ Ontspan de bekkenbodem en buik pas als de oefening volledig is afgewerkt.

Oefening 7

Trek bekkenbodemspieren en dwarse buikspieren samen, stretch één been gedurende 5 tellen.

▶▶ Ontspan de bekkenbodem en buik pas als de oefening volledig is afgewerkt.

Oefening 8

Trek bekkenbodemspieren en dwarse buikspieren samen, til afwisselend het linker en rechter gestrekte been.

▶▶ Ontspan de bekkenbodem en buik pas als de oefening volledig is afgewerkt.

Oefening 9

Trek bekkenbodemspieren en dwarse buikspieren samen, beide knieën geplooid. Schuif één voet over het bed tot de knie volledig gestrekt is, plaats de voet terug.

▶▶ Ontspan de bekkenbodem en buik pas als de oefening volledig is afgewerkt.

Oefening 10

Herhaal oefening 4 in **zijlig**, **zit**, en **stand**.



Postnataal turnen (week 5 – 15)

Silke Smet geeft postnatale lessen om het hele lichaam terug in vorm te krijgen. De nadruk ligt op bekkenbodemspieren en buikspieren. Hierbij combineren we oefeningen voor borstspieren, rugspieren, been- en heupspieren. We leren stabiliseren, correct hoesten, tillen,

Kristien Somers helpt je bij bekkenpijn, lage rugpijn, nekpijn, vochtophoping en tal van andere problemen.

Silke Smet is bekkenbodemtherapeute van opleiding. Bij haar behandelingen komen problemen als urineverlies, verzakkingen van blaas of baarmoeder,... aan bod.

Alle kinesitherapie behandelingen zijn op doktersvoorschrift en worden terugbetaald door de mutualiteit en hospitalisatieverzekering (tot 3 maanden na de bevalling).

Kleine baby'tjes zijn samen met mama welkom in de les.