

# ZwangerFit lessen

**Fysiotherapie  
Cuijk Centrum**  
Daniëlle Busch

**Cuijk**

## **ZwangerFit®: Eigentijdse lessen tijdens en na de zwangerschap!**

Om je fit te voelen tijdens de zwangerschap, je voor te bereiden op de bevalling en voor een snel herstel na de bevalling, is het bij ons mogelijk om het programma ZwangerFit te volgen. Er kunnen zowel actieve lessen als theorielessen gevolgd worden.

## **ZwangerFit®: Actieve lessen**

Vrouwen die tijdens de zwangerschap voldoende bewegen hebben minder last van zwangerschapsongemakken, zijn beter voorbereid op de bevalling en herstellen sneller in de periode na de bevalling. De bevalling is een zware fysieke inspanning. Door te trainen op conditie en kracht ben je beter voorbereid op de bevalling en ontwikkel je een beter uithoudingsvermogen. Je krijgt meer zelfvertrouwen en meer kennis over de effecten van de zwangerschap op je lichaam.

ZwangerFit is zowel geschikt voor vrouwen met veel, als met weinig of geen sportervaring. De actieve lessen worden in kleine groepen in de oefenruimte gegeven. Vanaf 12 weken zwangerschap kun je starten met de cursus. Deelname kan tot aan de bevalling. Vier tot zes weken na de bevalling kan weer gestart worden met ZwangerFit.

## **ZwangerFit®: Theorielessen**

De theorielessen geven een goede voorbereiding op de bevalling. Tijdens deze lessen komt onder meer aan bod de lichamelijke veranderingen tijdens de zwangerschap, uitleg over de start van de bevalling (ontsluitingsfase) en de persfase, ademhalingstechnieken en houdingen voor het opvangen van weeën. Ook de partner wordt betrokken bij een les ZwangerFit.



**Fysiotherapie Cuijk Centrum**

St. Annastraat 1 5431 BE Cuijk

W: [fysiotherapiecuijk.nl](http://fysiotherapiecuijk.nl)

M: [info@fysiotherapiecuijk.nl](mailto:info@fysiotherapiecuijk.nl)

T: 0485 - 313 205

# Fysiotherapie Cuijk Centrum: voor alle zorg voor, tijdens en na de zwangerschap!

## Zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn

Zowel voor, tijdens als na de zwangerschap, kunnen er (pijn)klachten in en rond het bekken en de rug ontstaan. De (bekken)fysiotherapeut kan helpen bij het voorkomen en verhelpen van deze klachten.

## Behandeling bij diastase

Een diastase (het wijken van de rechte buikspieren) ontstaat wanneer de druk op of trek aan de rechte buikspieren groter is dan het bindweefsel ertussen kan hebben. Dit ontstaat tijdens de zwangerschap en is in de eerste periode na de bevalling een normaal verschijnsel. Treedt er geen herstel op dan kan een diastase leiden tot houdingsproblemen, rugklachten en cosmetische problemen (een dikke buik houden). De (bekken)fysiotherapeut kan testen of er sprake is van een diastase en je helpen met het herstel hiervan door gerichte training van buik-, rug- en bekkenbodemspieren in combinatie met ademhaling en houdingsadviezen.

## Mama Baby Fit

Mama Baby Fit is een leuke manier van sporten voor mama's samen met hun kindje. Alle oefeningen doe je samen met je kindje en zijn gericht op het opbouwen van je conditie en het versterken van je spieren. Met name de romp en bekkenbodem verdienen na een zwangerschap extra aandacht. Daarnaast is er ook aandacht voor het stimuleren van de motoriek van je kindje.

**Andere mogelijkheden zijn onder meer:**

**KINDERFYSIOTHERAPIE**

**PEUTERGYM**

**KIDS GYM**

**KIDS GYM ACTIEF**