



Wat is ZwangerFit?

ZwangerFit is een eigentijdse, actieve cursus voor vrouwen tijdens én na hun zwangerschap. Je kunt meedoen vanaf de 16^e week van je zwangerschap, tot 9 maanden na je bevalling!

Inhoud ZwangerFit

Actief oefenen en aparte theorie lessen, met de nadruk op het verminderen of voorkómen van klachten rondom het bekken en de lage rug, en mogelijke bekkenbodembekken klachten (urineverlies, lichte verzakkingklachten).

Actieve lessen ZwangerFit

Wekelijks worden aerobics en fitness oefeningen gedaan op muziek. Er wordt getraind op conditie, fitheid en spierversterking met aandacht voor de spieren rondom bekken en lage rug en de bekkenbodem. Daarnaast zijn er ademhaling- en ontspanningsoefeningen.

Theorie lessen ZwangerFit

Worden verzorgd binnen het concept van Bommelerwaard Bevalt. Op de thema avonden wordt ingegaan op zwanger zijn, bevallen en ouderschap door o.a. de bekkenfysiotherapeut, verloskundige, kraamzorg, consulttaieburo en kinderfysiotherapeut. Partners zijn altijd welkom!

ZwangerFit in je zwangerschap

Je kunt al starten met ZwangerFit vanaf je 16^e week, en doorgaan tot aan je bevalling! Voordeel van zo vroeg starten is dat je conditie, fitheid en spierkracht nog vrij goed op niveau is. Door gericht te trainen is het makkelijker om dit zo lang mogelijk zo te houden in de rest van je zwangerschap. Dit kan van positieve invloed zijn op je bevalling én je hersteltijd daarna.

ZwangerFit ná je bevalling

Vanaf 4-6 weken na je bevalling kun je al weer meedoen met ZwangerFit, en doorgaan tot zelfs 9 maanden daarna! Er wordt opnieuw veel aandacht besteed aan stabilisatie, bekken en bekkenbodembekken oefeningen.

ZwangerFit op maat

Iedereen kan meedoen, je hoeft niet erg sportief te zijn! Bij ZwangerFit wordt geoefend op basis van individuele belastbaarheid en niet alleen op zwangerschapsduur. De theorielessen zijn ingedeeld in aparte thema avonden rond zwangerschap, bevallen en ouderschap, waarbij je partner altijd welkom is.

Oefenen door elkaar...

Het lijkt even vreemd, maar bij de actieve lessen ZwangerFit kunnen zwangere en pas bevallen vrouwen dus door elkaar oefenen! Alleen in de theorie lessen zul je waarschijnlijk als zwangere andere lessen willen bijwonen dan als pas bevallen moeder, maar zelfs dat hoeft niet persé..

Fit zijn én blijven!

Onder deskundige begeleiding wordt actief getraind aan het behoud of herstel van conditie, fitheid, mobiliteit en vitaliteit tijdens én na je zwangerschap. ZwangerFit legt de nadruk op het voorkómen of verminderen van bekken of bekkenbodembekken klachten.

Intake

Vóór deelname wordt een intake afgenomen door de (bekken)fysiotherapeut, om te bepalen welke aandachtspunten voor jou belangrijk zijn. Dit is zowel in de zwangerschap als na de bevalling.

Docent ZwangerFit

ZwangerFit docenten zijn fysiotherapeuten, geschoold volgens NVFB-ZwangerFit[®] en deskundig in het signaleren van klachten van het houdings- en bewegingsapparaat.

Team ZwangerFit Bommelerwaard:

- Rianne Brekelmans, fysiotherapeut
- Mineke van Eeuwijk, kinderfysiotherapeut i.o.
- Helga Hentzepeter, bekkenfysiotherapeut en coördinator ZwangerFit Bommelerwaard

Onderbouwing ZwangerFit

ZwangerFit is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek ter voorkóming of vermindering van bekken of bekkenbodembekken klachten (zoals bekkenpijn, urineverlies of verzakkingklachten) tijdens of na de zwangerschap.

Onderzoek Motherfit[®]

ZwangerFit Bommelerwaard doet mee met de pilot studie Motherfit[®], ter preventie van urineverlies na de bevalling. Dit is opgezet vanuit het Academisch Ziekenhuis Maastricht. Deelnemers aan dit onderzoek worden door de verloskundigen en bekkenfysiotherapeut geselecteerd op basis van risicoprofielen.

Iedereen die deelneemt aan ZwangerFit Bommelerwaard krijgt echter dezelfde bekkenbodembekken oefeningen ter preventie van urineverlies! Alleen dienen degenen die meedoen aan de Motherfit studie dit na afloop te evalueren via een digitale enquête.

ZwangerFit werkt samen met

Bekkenfysiotherapie

Helga Hentzepeter Bekkenfysiotherapie
Praktijk voor bekken- en bekkenbodemplachten.
Informatie: www.bekkeninfo.nl / tel. 0418 514841

Verloskundigen Bommelerwaard

Zijn enthousiast over de samenwerking met
ZwangerFit Bommelerwaard.

Kraamzorg

Voor afstemming en beleid met betrekking tot
bekken(bodem)klachten tijdens het kraambed.

Gynaecologen Jeroen Bosch Ziekenhuis

Ondersteunen de toegevoegde waarde van
NVFB-ZwangerFit® in de Bommelerwaard

Fysiowaard

Fysiotherapie praktijken West-Bommelerwaard
stimuleren actief oefenen rond zwangerschap

Paramedisch Centrum / Fysiotherapie

De actieve lessen ZwangerFit worden verzorgd
in het Paramedisch Centrum (PMC), Zaltbommel

Bommelerwaard Bevalt

'Begeleiding rondom zwangerschap, bevallen
en ouderschap'. Thema avonden verzorgd door
verloskundigepraktijk Oost-Bommelerwaard,
Helga Hentzepeter, kraamburo Natus en
kinderfysiotherapeut Maartje Wormgoor.

Motherfit® onderzoek / Maastricht UMC

Het Maastricht UMC doet een onderzoek naar
het kunnen voorkómen van urineverlies na een
bevalling, bij geselecteerde vrouwen die
meedoen met ZwangerFit Bommelerwaard.

ZwangerFit Bommelerwaard

Abonnement

De kosten van ZwangerFit zijn 100,- euro voor:
- 10x actieve lessen (knipkaart systeem)
- 3x theorie lessen (bij Bommelerwaard Bevalt)

Het abonnement is 15 weken geldig, daarna
kan een nieuw abonnement worden gekocht.
De zorgverzekering vergoed deels de kosten.

Gratis toegang voor ZwangerFit cursisten bij de
thema avonden van Bommelerwaard Bevalt
rond zwangerschap, bevallen en ouderschap.
Hierbij zijn ook de partners van harte welkom!

Actieve lessen

- locatie: PMC, Wielkamp 10, Zaltbommel
- lestijden: in overleg op woensdag avond van
19.00-20.00 uur, of van 20.15-21.15 uur

Aanmelden ZwangerFit

Helga Hentzepeter Bekkenfysiotherapie
- website: www.bekkeninfo.nl
- email: bekkeninfo@gmail.com
- telefoon: 0418 514841

Theorie lessen

- locatie: Natus, Torenlaan 41, Rossum
- lestijd: van 20.00 - 22.00 uur / data: zie folder BB

Aanmelden Bommelerwaard Bevalt

Graag even aanmelden i.v.m. aantal cursisten:
- email: bommelerwaardbevalt@gmail.com
- inhoud thema's: vraag de folder BB aan

Graag tot ziens bij ZwangerFit!

Team Bommelerwaard: Helga Hentzepeter,
Rianne Brekelmans en Mineke van Eeuwijk.

Actief bewegen
tijdens én na je zwangerschap



Fit zijn én blijven!
volgens de cursus NVFB-ZwangerFit®

ZwangerFit Bommelerwaard

Zaltbommel

NVFB-ZwangerFit®

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij
Bekkenproblematiek en pre-en postpartum
gezondheidszorg (NVFB)