

# Kinesitherapie voor en na de bevalling

## Voor de bevalling

Tijdens uw zwangerschap zorgen hormoonveranderingen ervoor dat uw spieren en ligamenten zwakker en slapper worden. Om deze te versterken is kine aangewezen. Een goede lichamelijke conditie zorgt namelijk voor een beter herstel na de bevalling.

Onder begeleiding van ervaren kinesitherapeuten kunt u vanaf 26 weken zwangerschap kine opstarten. Via verschillende ademhalings- en spieroefeningen leer je je ontspannen en je spieren te verstevigen. Zo bereid je je optimaal voor op de bevalling. Voor deze sessies hebt u een voorschrift van uw arts nodig.

## Na de bevalling

Kinesitherapie na de bevalling is minstens even belangrijk als de kine voor de bevalling. Het zorgt ervoor dat de bekkenbodemspieren, die door de bevalling zijn uitgerekt, weer versterkt worden. Zwakke bekkenbodemspieren kunnen tot urineverlies leiden onmiddellijk na de bevalling maar ook op latere leeftijd.

Als u daarmee akkoord gaat, wordt er al op de kraamafdeling gestart met bekkenbodemtraining en worden de buikspieren voorzichtig gestimuleerd.

Vanaf zes weken na de geboorte kan, na goedkeuring van de gynaecoloog, getraind worden op been-, buik-, rug-, en bekkenbodemspieren. Uiteraard bent u volledig vrij om een kinesitherapeut naar keuze te raadplegen. U hebt recht op 9 kiné beurten in totaal. Ook hier is een voorschrift van de arts nodig, past het ziekenfonds bij en betaalt de hospitalisatieverzekering meestal het verschil.

Op de website [www.vrouwenkine.be](http://www.vrouwenkine.be) vindt u meer info en kunt u zien welke kinesitherapeuten er zich in uw regio bevinden.

## Kostprijs

Hoeveel de kine voor en na de zwangerschap kost hangt af van de duur en het aantal benodigde sessies. Gemiddeld kost een sessie 25 tot 30 euro.

Voor alle kinebeurten geldt dat het remgeld door de hospitalisatieverzekering wordt terugbetaald binnen de voorwaarden. Neem voor de exacte voorwaarden van de terugbetaling even een kijkje op de website van uw ziekenfonds en hospitalisatieverzekering.

[www.azdelta.be](http://www.azdelta.be)

*Bron: dienst gynaecologie*