

Bekkenoefentherapie rondom de zwangerschap

Bekkenklachten komen met name rond de zwangerschap voor en worden meestal veroorzaakt door een ongunstige belasting van het bekken. Pijn doet zich voor tijdens dagelijkse activiteiten of 's nachts. Door het niet goed functioneren van de bekken(bodem) kunnen klachten van pijn, incontinentie en verzakking ontstaan. Een geregistreerd bekkenoefentherapeut onderzoekt standsafwijkingen, ongunstige beweegpatronen of verminderde stabiliteit. Daarna worden deze gecorrigeerd d.m.v. bewustwording, oefeningen en leefregels. **MAAK EEN AFSpraak!**



Zwangerschaps oefentherapie in kleine groep

DINSDAGEN VAN 10:00 TOT 11:00u. De therapeutische lessen worden door de zorgverzekeraar vergoed na intakegesprek. Voor particulier zijn deze 120 euro voor 8 lessen.

We oefenen in een kleine groep op mat en oefenbal om de bekkengordelspijeren te verstevigen, de rugspieren te ontspannen en de beenspieren te versterken. Daarbij wordt er veel aandacht besteed aan een goede houding en een gunstig beweegpatroon. De oefeningen, houdingen en bewegingen zijn toegespitst op jouw dagelijkse activiteiten. Informeer of meld je aan door te mailen naar: suzanne@oefentherapie-ijburg.nl



OEFENTHERAPIE IJBURG

Maria Austriastraat 117

1087 EK Amsterdam

tel 06 16963225

GEREGISTREERD

**Bekken-
oefentherapeut**

