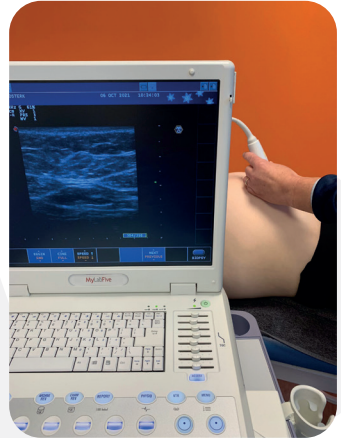


POSTPARTUM CHECK-UP!

*Wil jij op verantwoorde manier weer fit worden na je bevalling?
Investeer in jezelf en zorg voor een optimaal herstel!*



Vanaf 6 weken na de bevalling kunnen de bekkensfysiotherapeuten van FysioSterk samen met u gaan kijken wat een passende en verantwoorde opbouw naar werk en sport voor u inhoudt. Tijdens het intake-gesprek zullen we het hebben over eventuele klachten of veranderingen bij het bewegen, plassen en ontlasten, gemeenschap en het herstel van eventuele verzakkingsklachten, pijn bij het litteken of pijn in lage rug, buik en/of bekken(bodem) regio. Daarnaast zullen we middels onderzoek kijken naar het bewegen van het bekken, de functie van de bekkenbodem, maar ook het herstel van de buik (diastase) zal in kaart worden gebracht. Dit wordt gedaan middels een bewegingsonderzoek, inwendig bekkenbodemonderzoek en buik(spier) check. Hiervoor kunnen we ook gebruik maken van echografie en/of de Maple inzetten.



Vervolgens zullen we samen een plan opstellen waarin u zelf of met onze hulp, via bijvoorbeeld de MamaFit, kunt optrainen naar uw gewenste (sport)niveau. Het consult is bedoeld voor iedere bevallen vrouw, zowel na een vaginale als na een keizersnede bevalling en met of zonder klachten! En is zowel bedoeld voor het verminderen van huidige klachten, als ook voorkomen van klachten in de toekomst, bijvoorbeeld tijdens de menopauze. Dus wil jij investeren in je lichaam en onder begeleiding optimaal aan je herstel werken? Wil je urine verlies verminderen, een verzakking voorkomen en/of dat buikje weer kwijtraken? Wacht dan niet, maar meldt je aan.



lets voor jou?

 info@fysiosterk.nl

 0548 - 61 66 87