



# PARAMEDISCH CENTRUM DUIVENDRECHT

## centrum voor zorg, welzijn en bewegen

Dorpsplein 40 - 1115 CW DUIVENDRECHT

[www.pmc.nl](http://www.pmc.nl) - [info@pmcd.nl](mailto:info@pmcd.nl)

## ZwangerFit

NVFB-ZwangerFit® is een eigentijdse zwangerschapscursus voor de actieve vrouw tijdens en na haar zwangerschap. De ZwangerFit docent is een hierin gespecialiseerde fysiotherapeut. Dit garandeert deskundige begeleiding tijdens en na de zwangerschap bij het werken aan de conditie, het behoud van fitheid, mobiliteit en vitaliteit.

De ZwangerFit® docent is deskundig om zwangerschapsgerelateerde problemen van spieren en gewrichten, zoals bij bekkenpijn of bekkenbodemplachten, te helpen voorkomen en zo nodig tijdig te signaleren en hierbij onderbouwd advies geven.

### Ontstaan ZwangerFit

De NVFB-ZwangerFit® cursus is ontwikkeld door VFB (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg). ZwangerFit® is de vernieuwde opzet van zwangerschapsbegeleiding, waarin de jarenlange ervaring op het gebied van zwangerschapsgym is gecombineerd met de laatste kennis vanuit de bekkenfysiotherapie over zwangerschapsgerelateerde klachten in het bekken- en bekkenbodemgebied.

### Voor wie?

Zowel de zwangere als de pas bevallen vrouw kan deelnemen aan NVFB-ZwangerFit®. Er is bewust gekozen voor een zo lang mogelijke deelname in de zwangerschap en in de periode na de bevalling.

Voordeel hiervan is dat fitheid, conditie en spierkracht in de zwangerschap op niveau blijven. Bovendien wordt er al vroeg in de zwangerschapsperiode preventief getraind met speciale aandacht voor rug-, buik- en bekkenbodemspieren. Vanaf vier tot zes weken na de bevalling kan worden deelgenomen zodra de vrouw zich hiertoe in staat voelt en in principe zolang ze wil tot aan negen maanden na de bevalling toe.

### Cursusinhoud

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen. Tijdens de actieve lessen wordt gebruik gemaakt van fitnessapparatuur of klein oefenmateriaal en muziek. De aandacht ligt vooral op coördinatie, stabilisatie, conditie en spierversterking. NVFB-ZwangerFit® start bij elke cursus met een intake door de docent. In de zwangerschap: vanaf de twaalfde week tot zo kort mogelijk voor de bevalling. Na de bevalling: vanaf vier tot zes weken tot zelfs negen maanden na de geboorte van de baby. De actieve lessen worden afgewisseld met theorielessen. Hierin komen alle onderwerpen aan bod die betrekking hebben op de zwangerschap, bevalling, de periode na de bevalling en de ontwikkeling van de baby.

Ook wordt ingegaan op de functie en mogelijke klachten van bekken, lage rug, bekkenbodemspieren en het totaal functioneren. Partners zijn bij diverse lessen

welkom.

De cursus wordt op praktijk gegeven door een fysiotherapeut en geregistreerd ZwangerFit docent. Zij geeft tevens persoonlijk advies betreffende bekkenklachten.

Voor meer informatie kunt u met praktijk contact opnemen op telefoonnummer 020-7704182 of zie website: [www.pgcd.nl](http://www.pgcd.nl)