



FYSIOTHERAPIE
FITPUNT

Fysiotherapie Fitpunt
Dorpsstraat 41b

6681 BL Bommel
0481 - 45 44 25

www.fitpunt.nl
info@fitpunt.nl



FYSIOTHERAPIE
FITPUNT



**MOEDER
EN KIND**

MOEDER EN KIND

Zwanger zijn verandert je lichaam. In negen maanden krijg je een mooie ronde buik. Maar het groeien van je baby zorgt ook voor wat extra belasting van je rug en je gewrichten. Soms geeft dit wat klachten en zoek je iemand die je kan helpen. Bij Fysiotherapie Fitpunt hebben we veel te bieden voor moeder en kind. En zeg eerlijk, wat is er fijner dan een prettige zwangerschap en goede start?

ZWANGER EN FIT

Ben je zwanger, doe jezelf dan Zwanger & Fit cadeau. Vanaf 21 weken zwangerschap kan je deelnemen aan de training. Zo blijf je in conditie en ben je optimaal voorbereid op je bevalling. Zwanger & Fit is een training in groepsverband (maximaal 9 vrouwen) waarbij je altijd op je eigen niveau traint. Extra aandacht is er voor een goede houding en training van de bekkenbodempieren. Daarnaast nemen we ook ruim tijd voor ademhalings- en ontspanningsoefeningen en voorlichting. Ook organiseren we een partneravond waarbij de verloskundige van verloskundigepraktijk Lingewaard een presentatie geeft over de bevalling en de kinderfysiotherapeut je informatie geeft over voorkeurs houdingen bij baby's en hoe je dit kunt voorkomen. Na de bevalling kom je bij ons terug. Wij zijn natuurlijk nieuwsgierig naar je baby. De eerste terugkomles vullen we in met een kennismaking met babymassage. Daarna ga je 5 lessen werken aan het opbouwen van je conditie en het trainen van onder andere buik- en bekkenbodempieren.

BABYMASSAGE

De geboorte van je kind is een bijzondere gebeurtenis. Vanaf dat moment is alles anders. Je kindje heeft rust en tijd nodig om aan deze veranderingen te wennen. Liefdevol lichamenlijk contact is daarbij heel belangrijk. Strelen, wiegen en knuffelen doe je als ouders van nature. Maar soms is het fijn om net wat meer kennis te hebben of tips te krijgen. In



een cursus van 5 lessen leert de kinderfysiotherapeut jou de basis van het masseren. Door dit contact voelt je kindje zich veilig en geborgen en kan het groeien en zich ontwikkelen.

KINDERFYSIOTHERAPIE

Als ouder zie je hoe je kind groeit. Maar soms verloopt de ontwikkeling niet volgens de verwachting. Het kan zijn dat je kindje passief is en/of weinig spierkracht heeft, zich overstrekt, onrustig is of erg veel huilt of misschien een voorkeurs houding heeft waardoor het zich niet aan beide kanten even goed ontwikkelt en het hoofdje scheef groeit of op het achterhoofd afplat. Meestal is er een oorzaak en kan onze kinderfysiotherapeut je helpen. Door deze kinderen in hun bewegen een handje te helpen krijgen ze de kans de achterstand te beperken of in te lopen.

FYSIOTHERAPIE - MANUELE THERAPIE

Pijnklachten in de lage rug en bekkenregio, eventueel met uitstraling naar heup, billen of benen komt veel voor tijdens de zwangerschap. Lopen, opstaan, omdraaien in bed: allemaal bewegingen die misschien meer moeite kosten of een toename van pijn geven. Voor de rug en bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap bieden we jou met individuele behandeling de oplossing. Al snel zal je merken dat de klachten afnemen en het bewegen beter gaat.

ONZE DEUR STAAT OPEN

Heb je vragen stuur dan bij voorkeur een mailtje en wij nemen contact met je op. Om een afspraak te maken, kan je ons het beste even bellen. Een medische indicatie of verwijzing van een arts is niet nodig.



FYSIOTHERAPIE
FITPUNT