

Meer informatie?

Wilt u meer weten over YVLO-ZwangerFit® ga dan naar: www.zwangerfit.nl

NVFB

De Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB) is een specialistenvereniging van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Bekkenfysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de fysiotherapie. De YVLO behartigt de belangen van haar leden en streeft naar verdere vaktechnische ontwikkeling en wetenschappelijke onderbouwing van de bekkenfysiotherapie. De organisatie bewaakt de specifieke kwaliteit en deskundigheid van de bekkenfysiotherapeut en houdt toezicht op relevante bij- en nascholing. Tevens behartigt de NVFB de belangen van NVFB ZwangerFit®docenten. Dit zijn (bekken)fysiotherapeuten die deskundig zijn in peripartum begeleiding. Zij zijn buitengewoon lid van de NVFB. Zowel landelijk als regionaal organiseert de NVFB bijeenkomsten en congressen voor haar leden over de ontwikkeling- en binnen het vakgebied. Daarnaast werkt de NVFB samen met (inter)nationale beroepsorganisaties rondobekken(bodem)problematiek.



**Uw NVFB-ZwangerFit® docent:
Anne Marieke Panneman-Boiten**

Meidoornlaan 2, 9651 AX Meeden
Telefoon: (0598) 61 31 72
E-mail: info@provitaal.nl
Website: www.provitaal.nl



YVLO ZWANGERFIT

Actief, modern, wetenschappelijk
onderbouwd.
Dé peripartum begeleiding



NVFB-ZwangerFit®

Dit is een eigentijdse actieve cursus waarin vrouwen gedurende de gehele peripartum periode onder deskundige fysiotherapeutische begeleiding trainen en gecoacht worden.

Doel: zo fit mogelijk zijn én blijven tijdens de gehele zwangerschap en snel herstellen na de bevalling. Tevens wordt aandacht besteed aan preventie van mogelijke problemen peripartum.

Kenmerken van YVLO-ZwangerFit®

Wekelijks trainen in de gehele zwangerschapsperiode (gedurende 16e - 40e week en vanaf 4 weken tot 9 maanden na de bevalling).


Aandacht voor signalering, preventie of verminderen van mogelijke bekken(bodem) klachten en andere complicaties van een zwangerschap.

Trainen op basis van individuele belastbaarheid en niet alleen op zwangerschapsduur.

Splitsing van actieve training en theorielessen in een verhouding van 3:1.

Actieve training en theorielessen

In de actieve lessen wordt getraind op fitheid en spierversterking, met aandacht voor de stabiliserende spieren rondom bekken en lage rug, bekkenbodetraining, ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Bij de trainingen wordt gebruik gemaakt van muziek, oefenmateriaal en elementen uit de aerobics- en fitnesswereld.



In de theorielessen wordt ingegaan op diverse onderwerpen die te maken hebben met zwangerschap, bevallen en de periode daarna. Hierbij is ook de mogelijkheid aanwezig de partner erbij te betrekken gedurende één les..

Multidisciplinair

De YVLO-ZwangerFit®docent werkt samen en stemt af met de verloskundige, gynaecoloog, bekkenfysiotherapeut en huisarts in de 1e en 2e lijns zorg.

Deskundige begeleiding

Een YVLO-ZwangerFit® docent is een gecertificeerd (bekken)fysiotherapeut, geschoold en bevoegd op het gebied van trainen in de zwangerschap periode met specifieke aandacht voor bekken- en bekkenbodem(dis)functies en kan deze problematiek tijdig signaleren. Voorafgaand aan deelname wordt een gerichte intake afgenomen voor herkenning van risicofactoren. Binnen de groepstraining is differentiatie mogelijk op basis van persoonlijke belastbaarheid.

Wetenschappelijke verantwoording

YVLO-ZwangerFit® is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek naar de positieve effecten van trainen tijdens de zwangerschap. Regelmatige inspanning verhoogt de fitheid, verbetert de werking van het cardiovasculair systeem en helpt ter voorkoming van zwangerschapsdiabetes. Trainen met matige inspanning bij gezonde zwangeren heeft geen negatieve invloed op de groei van de foetus of de bevalling. Veel voorkomende bekkenbodemproblematiek blijkt, zowel direct na de bevalling als op latere leeftijd, een relatie te hebben met zwangerschap en baring.

Daarnaast heeft een veranderde bekkenstabiliteit invloed op de bekkenbodemfuncties en omgekeerd. Gerichte bekkenbodetraining vroeg in de zwangerschap helpt ter voorkoming van stressurine-incontinentie later in de zwangerschap en is effectief in de preventie en behandeling van stressurine-incontinentie na de bevalling. Bekkenbodetraining heeft een positief effect op het verloop van de natuurlijke bevalling en geeft een kleinere kans op een keizersnede of kunstverlossing. Gerichte stabilisatie- en coördinatieoefeningen gedurende de 20e- 36^e week van de zwangerschap is effectief in de preventie of vermindering van bekkenpijn. Bij trainen na de bevalling komt minder vaak depressie en ongerustheid voor.

Kijk op www.yvlo.nl voor literatuuronderbouwing.