

6-9 maanden na de bevalling

Je belastbaarheid neemt steeds verder toe en je kunt langzaam de sport weer oppakken die je hebt gedaan voordat je zwanger was. Begin daarbij niet direct met competitie, maar start rustig bij de training.

- gaan oefeningen met een hoge buikdruk goed dan kun je springen gaan proberen.
- gaat joggen goed, dan kun je uitbreiden met hoger tempo lopen en snelheidswisselingen.
- gaat dit goed probeer dan stoppen, draaien en van richting veranderen toe te voegen in de training.
- ook nu: na de training mag er alleen sprake zijn van spierpijn!
- zorg voor een goede warming up en cooling down, en drink voldoende.

Zie voor meer informatie over oefenen: www.nvfb.nl

TIJDLIJN
6 mnd

9 mnd

Ook zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Voor vergoeding van urine-incontinentie uit de basisverzekering is bij sommige verzekeraars een verwijzing nodig naar de bekkenfysiotherapeut. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden. N.B. Deze behandelingen worden wel via het eigen risico verrekend (afgekort tot "ER" in de polis). Via de website www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is evenwel verzekerd in de basisverzekering voor 9 behandelingen. Hierop is wel uw eigen risico van toepassing. Tevens worden behandelingen voor kinderen tot 18 jaar vergoed uit de basisverzekering (zonder eigen risico).

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de vierjarige studie fysiotherapie een driejarige Masteropleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) of in het deelregister bekkenfysiotherapie van de Stichting Keurmerk Fysiotherapie (SKF).

Correspondentieadres NVFB

A Postbus 248
3800 EA Amersfoort
T 033 467 29 00
W www.nvfb.nl
E info@nvfb.nl

Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt?

www.defysiotherapeut.com
www.bekkenfysiotherapie.nl

Uw bekkenfysiotherapeut:

Tijdslijn voor herstel van het bekken en de bekkenbodem na de bevalling



