

# ZwangerFit®

Begeleiding en training van de vrouw  
tijdens haar zwangerschap en  
de periode daarna.



## NVFB-ZwangerFit®

NVFB-ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger of net bevallen zijn. Tijdens de lessen geven speciaal opgeleide Fysiotherapeuten training zodat de conditie behouden blijft waardoor klachten en fysieke ongemakken kunnen worden voorkomen.

### Hoe ontstaan?

NVFB-ZwangerFit® is ontwikkeld door de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg (NVFB). Deze vereniging heeft al vele jaren ervaring met het begeleiden van zwangere vrouwen en de daarmee samenhangende veranderingen in het vrouwelijk lichaam, met name in het bekkengebied. Rondom deze kennis is de cursus opgebouwd. In deze vernieuwde opzet van zwangerschapsbegeleiding wordt de jarenlange ervaring op het gebied van zwangerschapsgym gecombineerd met de laatste kennis over zwangerschapsgerelateerde klachten in het bekkengebied maar ook elders in het lichaam.

### **Fit zijn en fit blijven**

Dat kan ook tijdens en na de zwangerschap. Het is waar NVFB-ZwangerFit® voor staat. De fysiotherapeuten die deze cursus geven hebben een NVFB-ZwangerFit® - opleiding gehad. Naast het werken aan conditie, behoud van fitheid, mobiliteit en vitaliteit kunnen zij ook zwangerschapsgerelateerde problemen van het houdings- en bewegingsapparaat (gewrichten, spieren) signaleren. De cursus heeft dan ook een duidelijk preventief karakter. De zwangeren blijven door deelname aan een cursus NVFB-ZwangerFit® ook tijdens en na de zwangerschap fit en vitaal.

### **Voor wie?**

Zowel de zwangere als de pas bevallen vrouw kan deelnemen aan NVFB-ZwangerFit®. Vanaf de 16e week van de zwangerschap tot aan de bevalling kan iedere vrouw meedoen aan de cursus. Voordeel hiervan is dat de fitheid, conditie en spierkracht op niveau blijft. Bovendien wordt er al vroeg in de zwangerschapsperiode preventief getraind met speciale aandacht voor rug-, buik- en bekkenbodemspieren. Vier weken na de geboorte van de baby kan worden deelgenomen aan de lessen. Dit kan tot 9 maanden na de bevalling, al naar gelang van de behoefte van de cursist.

## **Intake**

NVFB-ZwangerFit® start met een intake door de docent.

Zo kan bepaald worden of de behoeften en verwachtingen van de cursist aansluiten bij de cursusinhoud.

## **Cursusinhoud**

De cursus bestaat hoofdzakelijk uit actieve lessen. Afhankelijk van de tijd, ruimte en invulling van de ZwangerFit® docent kan er tijdens de actieve lessen gebruik worden gemaakt van fitness apparatuur of klein oefenmateriaal en muziek. De aandacht ligt vooral op conditie, spierversterking, coördinatie en stabilisatie. De actieve lessen worden afgewisseld met theorielessen. Tijdens deze coaching komen alle onderwerpen aan bod die betrekking hebben op de zwangerschap, baring en de periode na de bevalling. Ook wordt ingegaan op de functie en eventuele problemen in bekken, bekkenbodemgebied en/of houdings- en bewegingsapparaat. Partners zijn welkom bij een aantal van de theorielessen.

Zo is NVFB-ZwangerFit® de ideale manier om goed geïnformeerd en in goede gezondheid de periode voor en na de bevalling te beleven.

## **Het resultaat?**

Een fit en gezond lijf, dat de periode tijdens en na de zwangerschap aankan!

Een product van de Nederlandse Vereniging voor  
Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en  
postpartum gezondheidszorg (NVFB)

De NVFB is een lidvereniging van het Koninklijk  
Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie  
(KNGF).