

## Lokaties

*Ernste & van Opstal heeft twee behandellocaties:*

Kruidentlaan 163  
7006 SW Doetinchem  
0314 34 35 98

Leerinkstraat 43  
7009 DG Doetinchem  
(Gezondheidscentrum 'het Anker')  
0314 366 333

*Alleen voor bekkenfysiotherapeutische begeleiding:*  
Donderdagochtend  
Zorgvoorziening de Gouden Leeuw  
Burg. Rijkstrastraat 5 Zelhem

## Afspraken

Uw afspraken kunt u maken via de centrale afsprakenlijn  
**0314 34 35 98**.

*Wij zijn niet altijd in de gelegenheid de telefoon op te nemen. Spreek het antwoordapparaat in, u wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.*

## Openingstijden

Dagelijks van 7.30 tot 18.30.

Tevens hebben wij een avondopening op maandag- en donderdagavond van 19.00 tot 21.00.



# Ernste & van Opstal

fysio-, manuele- en bekkentherapie

## Fit zwanger & Fit moeder

*Ben je zwanger of net bevallen? Dan zijn de Fit zwanger en Fit moeder cursussen iets voor jou!*

*Tijdens je zwangerschap verandert er veel in je lichaam. Tijdens de cursus leer je hiermee omgaan en richten we ons op uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie.*

*De Fit moeder cursus richt zich met name op herstel van je bekkenbodemspieren, buikspieren en gehele conditie.*

*In deze folder lees je alles over ons aanbod.*

*Wij zijn opgenomen in het B.I.G. register en in het kwaliteitsregister van onze beroepsverenigingen. Zo bent u verzekerd van kwaliteit.*

Kruidentlaan 163 7006 SW Doetinchem  
Leerinkstraat 43 7009 DG Doetinchem

Afsprakenlijn: 0314 34 35 98  
[www.fysio-ernste.nl](http://www.fysio-ernste.nl)

# Gefeliciteerd, je bent zwanger!

De komende periode zul je merken dat je lichaam verandert. Mogelijk worden spiergroepen daardoor zwaarder belast. Het is belangrijk om je conditie zo optimaal mogelijk te maken of te houden. Wij kunnen je daarbij helpen met de cursussen:

## *fit zwanger en fit moeder*

### **Inhoud van de cursus**

Tijdens de cursussen wordt relevante informatie verstrekt door de docent en wordt er, individueel begeleid, geoefend. Hierbij komen specifieke oefeningen aan bod gericht op zwangerschap en bevalling. Er wordt gewerkt aan behoud en mogelijk verbetering van uithoudingsvermogen, kracht en coördinatie. Ook het voorkomen van klachten en het bevorderen van een optimaal herstel na de bevalling zijn belangrijke aspecten. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan houdingscorrectie en bewegingsadviezen.

Met name de spiergroepen rondom je bekken zoals lage rugspieren, en buikspieren krijgen aandacht.

### **Aandacht voor bekkenbodemspieren**

Speciale aandacht zal besteed worden aan het opzetten van een oefenprogramma voor je bekkenbodemspieren. Zo willen we problemen, zoals urineverlies, voorkomen en kans op verzakkingen verminderen.

De cursussen worden geleid door Linda Ernste. Zij is geregistreerd bekkenfysiotherapeut en heeft een lange ervaring in het begeleiden van zwangerschappen en de herstelfase na de bevalling. Tevens heeft zij een grote expertise opgebouwd in het begeleiden en behandelen van vrouwen met bekkenpijn.

Zij werkt als bekkenfysiotherapeut en is tevens als docent verbonden aan de opleiding bekkenfysiotherapie.

### **Cursusvormen**

Wij bieden 2 cursussen aan:

#### **Cursus 1: fit zwanger**

10 bijeenkomsten van 1 uur. Elke bijeenkomst is in drie blokken verdeeld:

- » 15 minuten theorie
- » 30 minuten actief oefenen met behulp van fitnessballen en dynabands met speciale aandacht voor bekkenbodem en stabilisatietraining lage rug en bekken
- » 15 minuten relaxatie en ademhalingstechnieken
- » Je start met deze cursus tussen de 18<sup>e</sup> en 24<sup>e</sup> week van je zwangerschap.

Kosten: 110 euro

#### **Cursus 2: fit moeder**

6 bijeenkomsten van een uur waarin actief samen met jou wordt gewerkt aan het herstel van je bekkenbodemspieren, buikspieren en algehele conditie.

Zo willen we voorkomen dat je restklachten overhoudt aan de bevalling, zoals bijvoorbeeld urineverlies. Ook besteden we aandacht aan tiltechnieken en dergelijke.

Kosten: 65 euro

### **Lokatie, tijd en data**

Praktijk voor fysio- manuele en bekkentherapie Ernste & van Opstal.

Gezondheidscentrum Het Anker, Leerinkstraat 43.

Op woensdag- en donderdagavonden.

### **Aanmelding**

Aanmelden kan online op [www.fysio-ernste.nl](http://www.fysio-ernste.nl) of per email: [fitzwangerfitmoeder@gmail.com](mailto:fitzwangerfitmoeder@gmail.com).

Je kunt het inschrijfformulier ook downloaden en invullen. Deze kan vervolgens gestuurd worden naar: Kruidenlaan 163, 7006 SW Doetinchem.