

## Bekkenbodempfit PDF

**Helga D. Hentzepeter-Van Ravensberg**



*Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.*



Schrijver: Helga D. Hentzepeter-Van Ravensberg

ISBN-10: 9789031374946

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 3701 KB

## OMSCHRIJVING

Bekkenbodemit 1e druk is een boek van Helga D. Hentzepeter-Van Ravensberg uitgegeven bij Bohn Stafleu van Loghum. ISBN 9789031374946 Pijn in de onderrug en het bekken, evenals bekkenbodemplachten worden vaak met zwangere vrouwen geassocieerd. Maar ook mannen en kinderen kunnen hiermee te maken krijgen, denk aan urineverlies of obstipatie. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt een relatie tussen enerzijds lagerug- en bekkenpijn en anderzijds urineverlies en verzakkingsklachten als verschijnselen van bekkenbodempdisfunctie. Deze klachten houden onder meer verband met een disfunctie van de bekkenbodempieren en de stabiliserende spieren rondom het bekken en de lumbale wervelkolom. Daarnaast blijkt het van belang te zijn een verhoogde druk in de buikholte, bijvoorbeeld bij tillen en hoesten, goed te kunnen opvangen en de ademhaling ontspannen te kunnen reguleren. Door rekening te houden met uit onderzoek bekende risicofactoren zijn bekkenbodemplachten, vooral urineverlies en verzakkingsklachten, te verminderen of mogelijk te voorkomen. Dit door ook al tijdens oefentherapie en bij sporten te letten op een goede stabilisatie en coördinatie van de onderrug en het bekken op correct bekkenbodempgedrag, ademhaling en buikdrukregulatie. Dit boek beschrijft de relatie tussen stabilisatie van de onderrug en het bekken en bekkenbodemp(dis)functies, buikdrukregulatie, ademhaling en ontspanning. Het gaat uitgebreid in op (fysio)therapeutische oefeningen en biedt oefenvoorbeelden en criteria voor de uitvoering. BekkenbodempFit-oefeningen zijn bruikbaar tijdens reguliere oefentherapie en in afzonderlijke beweegprogramma's. BekkenbodempFit is bedoeld voor algemene of gespecialiseerde fysiotherapeuten, sportinstructeurs en andere geïnteresseerden.

**WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?**

Bekken Expertise Centrum Leiderdorp is een gespecialiseerde fysiotherapiepraktijk voor mannen, vrouwen en kinderen, gevestigd aan de Splinterlaan 162 in Leiderdorp.

BekkenbodemFit: Voorkómen en verminderen van bekken(bodem)klachten (Dutch Edition) [Helga D. Hentzepeter-van Ravensberg] on Amazon.com. \*FREE\* shipping on qualifying ...

Bekkenbodemfit . Helga D Hentzepeter-Van Ravensberg; Engels; Paperback; 23 november 2010; € 55,66. Bekijk. In Winkelwagen. ...

## BEKKENBODEMFIT

[Lees verder...](#)