

INFORMATIE VOOR DE PAS BEVALLEN VROUW

Wil je weer starten met yoga of sport en ben je onlangs bevallen? Benieuwd hoe je bekken en bekkenbodem na de bevalling functioneren en wil je advies wat je zelf kunt doen om snel te herstellen? Kijk dan op deze site www.bekkenbodemcheck.nl.

Op deze site van de beroepsvereniging van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten; de NVFB, kun je online een screeningslijst invullen om er achter te komen of je risico loopt op klachten nu of op latere leeftijd. Ook vind je er veel oefeningen en tips.

Mocht je een specifieke vraag hebben, neem dan contact op met een bekkenfysiotherapeut bij jou in de buurt of met Monic Groen-Wopereis (kinder)bekkenfysiotherapeut en fysiotherapeut van [Fysio-Groen](#) in Amersfoort.



bindi
a way of life



www.bindi.nu

info@bindi.nu

06 419 321 48