



LA KINÉ PÉRINATALE

Centre de Réadaptation

Service de médecine physique
Réadaptation

Rhumatologie



absI Werken Glorieux | ch Glorieux
Avenue Glorieux 55, B-9600 Ronse
T 055 23 30 11, F 055 23 30 22
www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
FYG13_FR

PRÉPARATION À LA NAISSANCE

Vous êtes enceinte ... votre kiné peut vous accompagner!

Pourquoi la kiné prénatale?

Elle permet:

- ✓ De bien prendre conscience de son corps, de son périnée et de son bassin.
- ✓ De bien corriger la posture.
- ✓ D'expliquer le déroulement de l'accouchement.
- ✓ D'envisager les différentes positions facilitant et permettant l'accouchement.
- ✓ De réaliser un assouplissement et un renforcement musculaire appropriés à la femme enceinte (prénatale aquatique, ballon, ...).
- ✓ De favoriser la relaxation afin de faire rimer "bien-être" avec "bien naître".

PLACE À LA KINÉ POSTNATALE

Elle se déroule en 2 temps:

- ✓ La postnatale immédiate: A la maternité.
- ✓ La postnatale proprement dite:
A partir d'au-moins 6 semaines après un accouchement naturel .
2 mois après une césarienne.

Pourquoi la kiné postnatale ?

Elle permet:

- ✓ Un renforcement du périnée pour prévenir les problèmes urinaires et gynécologiques à court et à long terme.
- ✓ Un renforcement des abdominaux avec un contrôle du périnée et de la respiration.
- ✓ Un renforcement et un assouplissement d'autres groupes musculaires avec correction du maintien postural.



POUR LES RENDEZ-VOUS

AZ Glorieux
Service de Réadaptation
Av. Glorieux 55
9600 Renaix
Tél. : 055/23.36.54

La mutuelle rembourse jusqu'à 9 séances de kiné périnatale par grossesse.

PERSONNES À CONTACTER

Médecins

Médecine physique - Réadaptation:
Dr. K. Vandenecker, chef du service
Dr. L. Huyghebaert

Rhumatologie:
Dr. Chr. Ackerman

Secrétariat: Tél. 055/23 36 52
Fax. 055/23 36 56

Chef de service

Mme V. Vandenabeele
Tél. 055/23 36 54