

## Bekkentherapie

Ben je zwanger of pas bevallen en heb je bekkenklachten of bekkenpijn?

Heb je moeite met opstaan, omdraaien, lang lopen/zitten/stilstaan of traplopen?

Er is iets aan te doen!

Vrouwen met deze klachten reageren goed op de Rost Therapy. De therapie bestaat uit gerichte oefeningen om de spierpatronen en gewrichtsbewegingen goed uit te balanceren met een huiswerkprogramma.

Enkele behandelingen zijn vaak voldoende om de pijn sterk te verminderen en dagelijkse activiteiten weer op een acceptabele manier te kunnen uitvoeren.

Als ondersteuning van de behandeling bij bekkenpijn kun je ook bij mij terecht voor massages of medisch tapen.

Voor meer informatie:

[www.diannesissingbabymassage.nl](http://www.diannesissingbabymassage.nl)

## Dianne Sissing - van der Meer

Fysiotherapeut  
Bekkentherapeut R|Th  
YVLO-ZwangerFit® trainer coach  
Shantala Babymassage-docent  
Inbakerdeskundige  
Draagconsulente

Adjutantstraat 13  
6852 PG Huissen  
T 026-325 51 16  
E [diannesissing@hetnet.nl](mailto:diannesissing@hetnet.nl)  
F Babymassage Dianne Sissing  
F ZwangerFit // NVFB-ZwangerFit

[www.diannesissingbabymassage.nl](http://www.diannesissingbabymassage.nl)



## Mothercare4babies

Uitleen of koop van professionele producten voor aanstaande en jonge moeders en hun baby.

[www.mothercare4babies.nl](http://www.mothercare4babies.nl)

K.v.K nr. 09154135 Centraal Gelderland  
BIG.nr. 39034440404

## Dianne Sissing - van der Meer



**YVLO-ZwangerFit®**  
**Massage**  
**Inbakeren**  
**Draagdoeken**  
**PCM-metingen**  
**Bekkentherapie**

## YVLO-ZwangerFit®

Training en begeleiding van de vrouw tijdens haar zwangerschap en de periode daarna.

### Actieve trainingen

Zwanger zijn is topsporten en bevallen een topprestatie. Belangrijk dus om je lijf in topconditie te houden!

Er wordt onder andere getraind op conditie, bekkenstabilisatie, bekkenbodemspieren, houdingen en ontspanning. Deelnemen aan de actieve trainingen kan voor en na de bevalling.

### De coaching

In totaal 10 coachingslessen krijg je informatie over de zwangerschap, bevalling en de periode daarna, waarvan 4 lessen ter voorbereiding op de bevalling.

Ben je opzoek naar eerlijke informatie, tips, ademhalings- en ontspanningsoefeningen en massages om je, samen met je partner, voor te bereiden op de bevalling? Die heb ik voor je!

### Cursusboeken

De thema's van alle coachingslessen zijn gebundeld in diverse cursusboeken.

Deelname aan alleen trainingen of (een gedeelte van) coachingslessen is mogelijk.

## Massage

### Zwangerschapsmassage

Veel voorkomende klachten, zoals vermoeidheid en bekkenklachten kunnen verminderd worden door zwangerschapsmassage. Ook als er geen klachten zijn kan de zwangerschapsmassage versterkend en ontspannend zijn.

### Massage na de bevalling

Mama-massage kan een goed hulpmiddel zijn om je lichaam na de bevalling weer in conditie te brengen. Afvalstoffen en vocht worden sneller afgevoerd en de elasticiteit van het bindweefsel herstelt sneller. Door de ontspannende massage krijg je weer meer energie en zal je lichaam eerder in balans komen.

### Shantala Babymassage

De Shantala Babymassage is voor elke ouder een uitgelezen manier om elkaar te leren kennen en tot rust te komen. Aanraken is niet alleen prettig, maar voor kinderen erg belangrijk. Baby's die vanaf de geboorte geknuffeld en gekoesterd worden groeien beter, huilen minder en kennen het gevoel van geborgenheid. Zo stimuleer je de hechting tussen ouder en kind.

Heeft je baby last van darmkrampjes? Huilt je baby veel? Slaapt je baby slecht en is hij erg onrustig? De Shantala Babymassage kan bijdragen aan het verminderen van deze probleempjes.

### Shantala Dreumes- en Peutermassage

In deze cursus leer je spelenderwijs je dreumes of peuter masseren. Deze massagetechniek wordt ondersteund met allerlei makkelijk mee te zingen kinderversjes en -liedjes. Knuffelen en masseren werkt ontspannend, vergroot het gevoel van geborgenheid, versterkt een positief zelfbeeld en verbetert het concentratievermogen.

## Inbakeren

Uit onderzoek is gebleken dat de meeste baby's, die veel huilen, oververmoeid zijn en daardoor slecht slapen. Baby's die slecht slapen raken oververmoeid en huilen veel. Deze vicieuze cirkel is te doorbreken door stabiel waak-slaap-ritme aan te bieden.

Ik kan je helpen door inzicht en adviezen geven in het waak-slaap-ritme van je baby. Hierbij kan inbakeren een hulpmiddel zijn.

## Draagdoeken

Het gebruik van een draagdoek of ergonomische babydrager voorkomt scheefgroei van het hoofdje en is erg praktisch. Ik bied draagconsulten, waarin we oefenen met de draagdoeken die jou voorkeur hebben. Oefenen kan zowel met je eigen baby of met een verzwaarde babypop. Na afloop van een draagdoekconsult is er de mogelijkheid voor het huren of aanschaffen van een draagdoek of babydrager.

## PCM-metingen

Een sterke voorkeurshouding kan leiden tot een afplating van het babyhoofd: Deformatieve Brachy- of Plagiocephalie. Met een PCM-meting wordt een nauwkeurige afdruk gemaakt van de omtrek van het hoofd. Hiermee kan ik de ernst maar ook het herstel van de scheefgroei van het babyhoofdje in kaart brengen. Het zijn de positionerings-, hanterings- en oefenadviezen/handelingen die de voorkeurshouding bij je baby wegneemt, waardoor de scheefgroei van het hoofdje afneemt/verdwijnt. Hierin kan ik adviseren en begeleiden.