**ZwangerTotaal®-opleiding**

**Dag 1**

9.00 Binnenlopen en koffie/thee

9.15 Welkom en inleiding

9.30 Verloskundige:   
De zwangerschap in fases uitgelegd.  
Groei van de baby en lichamelijke veranderingen fysiek/hormonaal

11.00 Pauze

11.15 verloskundige:   
De bevalling uitgelicht.  
Ontsluiting. Klinisch, natuurlijk, welke vormen van pijnbestrijding. Inleiding voor de workshops ( vooraf indeling groepen)

12.15 Lunch

13.15 Workshopronde 1   
A. Ontsluitingsfase: welke adviezen en ademhalingstechnieken?  
B. Harde buiken: welke adviezen/oefeningen?

13.45 Workshopronde 2   
A. Ontsluitingsfase: welke adviezen en ademhalingstechnieken?  
B. Harde buiken: welke adviezen/oefeningen?

14.15 Pauze

14.30 Workshopronde 3   
C. Uitdrijvingsfase: welke pershoudingen en perstechnieken?  
D. Bekkenbodem leren aanspannen/ontspannen: hoe?

15.00 Workshopronde 4   
C. Uitdrijvingsfase: welke pershoudingen en perstechnieken?  
D. Bekkenbodem leren aanspannen/ontspannen: hoe?

15.30 Pauze

15.45 Anamnese en onderzoek casuïstiek   
Opdracht: noteer de 10 belangrijkste punten die je na anamnese wilt weten, waaruit je je onderzoek kunt starten   
Stroomdiagram anamnese  
Onderzoeksneltesten; klinische redenatie

Uitleg geven over opbouw van beweegprogramma, licht-zwaar, enkelvoudig- meervoudig- complex, meetbaar vooruitgang ( tussenoefening)

16.30 Huiswerkopdracht (o.a. uitdiepen wetenschappelijk onderzoek groepsbegeleiding en urine incontinentie) en

17.00 afsluiten

**Dag 2**

9.00 Binnenlopen en koffie/thee

9.15 Docent groepsdidaktiek  
 Op welke verschillende manieren leren mensen? (horen, zien, doen, verzinnen)  
 Hoe motiveer je mensen?  
 Hoe bevorder je groepsgevoel?

Wat kunnen wij leren van het wetenschappelijk onderzoek (Six-Week Pelvic Floor Muscle Activity (sEMG) Training in Pregnant Women as Prevention of Stress Urinary Incontinence, 2018; 24: 5653–5659. Published online 2018 Aug 14. doi:  [10.12659/MSM.911707](https://dx.doi.org/10.12659%2FMSM.911707)) bij het geven van groepsbehandeling.

Wat zijn de overeenkomsten en verschillen bij ZwangerTotaal®?

10.45 Pauze

11.00 Aan de hand van het ZT-programma prenataal uitgelicht per les

Bekkenklachten uitgediept anatomie ,veranderende fysiologie en lichaamsbalans

12.15 Lunch

13.15 Praktische opdracht in groepjes 1 thema uitwerken:  
A. Uitleggen vormsluiting   
B. Uitleggen heupspieren  
C. Uitleg buikspieren  
D. Partnerles: uitleg ontsluiting

13.45 In groepjes terugkoppeling voor de klas (demonstreren)  
Groep didactische tips 1 iemand van het groepje per thema samenvoegen in het geheel

14.45 Pauze

15.00 Aan de hand van het ZT-programma postnataal uitgelicht per les urine incontinentie en prolaps uitgediept .

16.00 Pauze

16.15 Staande oefeningen met baby in draagzak  
Iedereen 5 min. tijd geven om een oefening te verzinnen

16.30 Huiswerkopdracht (o.a. maken van film fragment van een groepsbehandeling) en

17.00 afsluiten

**Dag 3**

9.00 Binnenlopen en koffie/thee

9.15 Evaluatie afgelopen weken.  
Waar is men tegen aan gelopen?

10.00 ZT prenataal  
Filmfragmentjes (formulier invullen met kijkopdracht tips/ tops)

10.45 Pauze

11.00 Onderwerpen waar een ZT-therapeut van op de hoogte moet zijn:  
Diastase  
Geboortetens  
Sluitband  
Bekkenband  
Epino

12.15 Lunch

13.15 ZT post Behandeling aan huis in de kraamweek

Filmfragmentjes groepsbehandeling

14.30 Pauze

14.45 ZT individuele behandeling  
onderzoek plan en programma

15.45 Pauze

16.00 ZwangerTotaal® implementeren in de praktijk

16.30 Evaluatie, persoonlijke leerdoel

17.00 afsluiten

**De cursus wordt afgesloten met een E-toets na dag 3**