



ADVIES &
BEWEGINGSCENTRUM



maassen

PCOS EN ZWANGER WORDEN



In samenwerking met de afdeling gynaecologie van het Maasziekenhuis Pantein zijn Advies & BewegingsCentrum Maassen én Voeding en Dieet van de Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost gestart met de begeleiding van vrouwen met PCOS (PolyCysteus Ovarium Syndroom).

PCOS komt bij 5-10% van alle vrouwen voor. Het is de belangrijkste oorzaak van vruchtbaarheidsproblemen bij vrouwen. Bij PCOS (PolyCysteus Ovarium Syndroom) zijn de waarden van verschillende hormonen, zoals LH (luteïniserend hormoon, het hormoon dat de eisprong opwekt) eventueel testosteron en soms insuline (het hormoon dat de bloedsuikerspiegel regelt), verhoogd. De waarde van het FSH (follikel stimulerend hormoon), het hormoon dat de eiblaasjes doet rijpen, is bij PCOS onvoldoende om de eiblaasjes te doen rijpen. Bij PCOS blijft de eisprong, en dus ook de menstruatie, gedurende langere periodes uit en de vruchtbaarheid verminderd. Behandeling is nodig om de eisprong op te wekken om zo de kans op zwangerschap te verhogen.

(Bron: Nederlandse Vereniging voor Obstetrie en Gynaecologie (NVOG))

De helft van de vrouwen met PCOS heeft overgewicht. Afvallen is dan noodzakelijk. Vaak herstelt de cyclus zich dan en treden spontaan eisprongen op. Naast gezonde voeding is ook voldoende lichaamsbeweging zeer belangrijk.

WANNEER IS ER SPRAKE VAN OVERGEWICHT?

Voor het bepalen van een gezond gewicht is de BMI-waarde een belangrijke maat. BMI = Body Mass Index is een index voor het gewicht in verhouding tot de lichaamslengte. De BMI geeft een schatting van het gezondheidsrisico van het lichaamsgewicht. Het gaat er bij de BMI dus niet om wat cosmetisch gezien het mooiste is.

De BMI wordt berekend door het lichaamsgewicht (in kg) te delen door het kwadraat van de lichaamslengte (in meters).

$BMI = \text{lichaamsgewicht} / (\text{lichaamslengte} \times \text{lichaamslengte})$

CURSUS PCOS

De cursus PCOS heeft als doel een verlaging van de BMI (Body Mass Index) met behulp van een gezonde voeding en meer bewegen, om zo tot een betere cyclus en zwangerschap te komen.

De cursus bestaat uit een individueel programma begeleidt door een diëtiste van de Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost en een fysiotherapeut van Advies- & BewegingsCentrum Maassen. Bij aanvang van de cursus wordt er bij beide begeleiders een intake-gesprek gepland.

Het is de bedoeling dat er in de week voorafgaand aan de eerste afspraak met de diëtiste een eetdagboek wordt bijgehouden dat tijdens de intake wordt besproken. De diëtiste zal tijdens de volgende bijeenkomsten het eetdagboek bespreken en uitleg geven over allerlei onderwerpen met betrekking tot voeding zoals goede basisvoeding, eetverslag, zelfcontrole en etiketinformatie.

Na de intake met de fysiotherapeut wordt gestart met een bewegprogramma op maat in de oefenzaal van Advies- & BewegingsCentrum Maassen. De fysiotherapeut werkt samen met de cursist aan het doel van de cursus. De fysiotherapeut begeleidt de trainingen en zal daarnaast uitleg geven over de meest geschikte bewegingsvormen (ook voor thuis). Tijdens de cursus houdt de cursist een beweegdagboek bij om geleidelijk te komen tot een meer actieve levensstijl.





MEER INFORMATIE

Voor meer informatie over de cursus kunt u contact opnemen met:

fysiotherapeut Advies- & BewegingsCentrum Maassen
T. 0485-575782

Stichting **Thuiszorg** Brabant Noord-Oost



diëtist Voeding en Dieet van de Stichting Thuiszorg Brabant Noord-Oost.
T. 0900-8803 (afsprakenbureau, doorkiesnr. 5)

Maasziekenhuis
Pantein

afdeling gynaecologie Maasziekenhuis Pantein
T. 0485 56 75 67

ADVIES &
BEWEGINGSCENTRUM



maassen

Rembrandt van Rijnstraat 3 • 5831 BA Boxmeer
T 0485 52 33 00 • F 0485 57 67 70
info@abcmaassen.nl • www.abcmaassen.nl