Disclaimer Run+ Postpartum

Versie 1 | oktober 2026

Algemeen

Run+ Postpartum is een online programma om stap voor stap weer te gaan hardlopen met aandacht voor je bekkenbodem. Fijn dat je ermee aan de slag gaat! Houd wel het volgende in gedachten: de informatie en oefeningen zijn **algemeen** en bedoeld voor educatie en training. Ze zijn **geen medisch advies, geen diagnose en geen behandeling**.

Pelvic+ is geen bekkenfysiotherapie. Run+ is sport- en bekkenbodemtraining, ontwikkeld door mij als bekkenfysiotherapeut MSc. Door Run+ te volgen ontstaat er geen behandelrelatie tussen ons.

Jouw gezondheid en eigen verantwoordelijkheid

- Je start en traint op eigen verantwoordelijkheid.
- Elke bevalling, elke bekkenklacht en elk herstel is anders. Het programma geeft een algemene opbouw, maar jouw tempo kan afwijken. Luister naar je lichaam en pas het schema aan als dat nodig is.
- Heb je tijdens de zwangerschap of bevalling complicaties gehad, een keizersnede, een forse scheur of knip, een bekkenbodemprobleem, of twijfel je of je klaar bent om te starten? Overleg dan eerst met je huisarts, verloskundige, gynaecoloog of bekkenfysiotherapeut.
- Run+ is geen vervanging van een controle of van zorg die je nodig hebt.

Stop en neem contact op met een zorgverlener bij

Stop met de oefening of het hardlopen en neem contact op met je huisarts, verloskundige of bekkenfysiotherapeut als je last krijgt van bijvoorbeeld:

- toenemende of aanhoudende pijn (in het bekken, de buik, de rug, de heup of een litteken);
- het gevoel dat er iets uitzakt of naar beneden drukt in de vagina of bij de anus;
- urineverlies of ontlastingsverlies dat toeneemt of waar je je zorgen over maakt;
- bloedverlies dat toeneemt of terugkomt, of koorts;
- een wond of litteken dat rood, gezwollen of pijnlijk wordt, of vocht afgeeft;
- een pijnlijke, gezwollen of warme kuit, kortademigheid, pijn op de borst of duizeligheid. **Bel bij acute klachten direct 112 of je huisartsenpost.**

Geen garanties

Ik doe mijn best om Run+ zorgvuldig en volgens de huidige stand van kennis samen te stellen. De wetenschap verandert en niet alles is even goed onderzocht. Ik kan niet garanderen dat het programma bij jou tot een bepaald resultaat leidt, zoals het verdwijnen van klachten of het kunnen hardlopen op een bepaald moment.

Informatie en bronnen

De inhoud is met zorg opgesteld, maar kan onvolledig of niet meer actueel zijn. Bronnen en links naar externe websites zijn ter informatie. Ik ben niet verantwoordelijk voor de inhoud van externe websites.

Gebruik van de inhoud

De inhoud van Run+ is auteursrechtelijk beschermd en voor persoonlijk gebruik. Je mag deze niet kopiëren, delen of doorverkopen. Zie de algemene voorwaarden.

Aansprakelijkheid

Voor zover wettelijk toegestaan, ben ik niet aansprakelijk voor schade of letsel als gevolg van het gebruik van Run+. Hierop zijn de algemene voorwaarden van toepassing. Mijn aansprakelijkheid voor opzet of bewuste roekeloosheid blijft onaangetast, evenals rechten die je wettelijk altijd hebt.

Vragen

Heb je een vraag over deze disclaimer? Mail me via info@pelvicplus.nl.

Cissy Jansen, bekkenfysiotherapeut MSc., Pelvic+

BIG-registratie: 49927293004 | AGB-code: 04247495 | KvK: 99471000