

# Info rond zwangerschap en bevalling van de kinesitherapeut.

Door Kathy Dupon, kinesitherapeute.

In verwachting zijn is veel meer dan enkel 'wachten op'. Een exacte theorie over 'hoe je moet bevallen' en 'hoe je een goede ouder wordt' bestaat niet. Heel ons team gaat jullie 'gidsen' doorheen dit spannend avontuur en jullie gaan voor een groot deel jullie eigen weg. Vertrouw op je gevoel en je kracht en probeer zoveel mogelijk van deze wonderlijke gebeurtenis te genieten.

We wensen jullie een goede zwangerschap en een vlotte bevalling toe!

## 1. Zwangerschap

Hormonale en mechanische veranderingen in de zwangerschap veroorzaken zowel fysieke als emotionele veranderingen.

Deze veranderingen hoeven niet per definitie tot klachten te leiden! Lichaam en geest passen zich meestal aan deze nieuwe toestand aan.

Zwangerschapskwalen
---------------------

### **Frequent plassen, onwillekeurig urineverlies of incontinentie**

Oorzaak: de druk van de baarmoeder op de blaas in het 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> semester van de zwangerschap verhoogt de aandrang om te plassen. s' Nachts verhoogt de nierfunctie, vocht trekt uit de weefsels, dit veroorzaakt het nachtelijk plassen. Urineverlies kan een gevolg zijn van de verslapping van de bekkenbodemspieren dit is vooral te wijten aan de zwangerschapshormonen, het komt gemiddeld bij 7 op de 10 zwangeren voor.

Advies: niet meeduwen tijdens het plassen en ervoor zorgen dat je blaas zich volledig ledigt. Train je bekkenbodemspieren en drink voldoende, 1,5 liter.

### **Bandenpijn**

Oorzaak: de baarmoeder hangt voor en achteraan vast met banden aan het bekken. Door de groei van de baarmoeder rekken deze banden uit.

Advies: ga even op je zij liggen met gebogen knieën, leg een warmtecompres, neem een bad of laat je buik masseren.

### **Onrustige benen**

Oorzaak: de zwangerschapshormonen.

Advies: beweeg voldoende en laat je benen masseren.

### **Spierkrampen in de kuiten**

Oorzaak: mogelijk door een hoger calciumgehalte in het bloed.

Advies: beweeg, neem wisseldouches en stretch.

### **Oedeem of vochtophoping**

Oorzaak: verminderde bloedpomp en soepelere vaatwanden.

Advies: beweeg (met je kuiten), drink voldoende, neem wisseldouches (warm/koud), ga zwemmen, plaats je benen in hoogstand, laat je benen masseren en draag steunkousen. Doe aan buikademhaling, dit verbetert de doorbloeding van je buikorganen en beïnvloedt de afvoer van vocht uit je benen. Een plotse toename van vochtophoping moet steeds gemeld worden!

### **Hartkloppingen, duizeligheid in rugligging**

Oorzaak: het hart moet harder werken om de foetus te voorzien van bloed en je hebt meer bloedvolume. In rugligging kan er druk uitgeoefend worden door de baarmoeder op je hoofdbloedvat waardoor je duizelig wordt.

Advies: vermijd rugligging indien je duizelig wordt en vermijd grote inspanningen.

### **Bekkenpijn en lage rugklachten**

Oorzaak: Het steun- en bindweefsel verweekt tijdens de zwangerschap. Spieren, banden en gewrichten worden soepeler waardoor de stabiliteit van het bekken wordt verstoord.

Advies: zorg voor stabiliteit en symmetrie in je sta-, zit- en lighouding. Wissel regelmatig van houding en wissel activiteit en rust af. Train je bekkenbodemon- en stabilisatiespieren. Bij aanhoudende pijn raadpleeg je best een fysiotherapeut, kinesitherapeut of osteopaat.

### **Tintelingen, stijfheid van vingers, pols en arm**

Oorzaak: extra vochtophoping drukt op de zenuwbaan t.h.v de pols.

Advies: maak knijpbewegingen met je handen, vermijd gebogen polsen of draag een polsverband. Taping kan soms helpen.

### **Harde buiken**

Oorzaak: baarmoedercontracties t.g.v. inspanning, houdingsverandering, kindsbewegingen, vermoeidheid, seksuele activiteit, volle blaas of darm

Advies: ontspan, neem een bad, doe aan buikademhaling, rust of masseer je buik. Bij pijnlijke of toenemende harde buiken moet je de vroedvrouw of arts raadplegen.

### **Jeuk, transpiratie en striemen**

Oorzaak: jeuk kan veroorzaakt worden door progesteron. Door de toename van de doorbloeding en de verwijding van de bloedvaten ontstaat een verhoogde zweetproductie. Uitrekking van de huid en bindweefselveranderingen kunnen striemen veroorzaken.

Advies: douch niet te warm, gebruik mentholpoeder en masseer. Aanhoudende jeuk melden aan de vroedvrouw/arts.

### **Diastase of het uiteenschuiven van de rechte buikspieren**

Oorzaak: door het uitrekken van de lange rechte buikspieren kan er een spatie ontstaan tussen de twee spierbuiken. Druk van binnenuit kan dit verergeren.

Advies: vermijd druk op de buikwand. Doe geen sit-up-bewegingen meer. Kom via zijligging recht en ga ook via zijligging liggen. Probeer heffen te vermijden.

### **Kortademigheid, hyperventilatie**

Oorzaak: het middenrif of diafragma staat hoger. Je longcapaciteit wordt kleiner en je ventileert meer, bovendien vraagt je baby extra zuurstof.

Advies: adem rustig, liefst via de buik. Breng beide armen opwaarts, adem in via de neus en iets langer uit via de mond. Bij hyperventilatie adem je rustig in en uit via de neus.

### **Pijn ter hoogte van de ribben**

Oorzaak: sterk getrappel van de baby, het hoofd of de stuit van de baby duwt tegen de ribben. Het middenrif staat ook hoger.

Advies: zit en sta recht. Geef je baby voldoende ruimte. Breng je armen boven je hoofd.

### **Maagzuur**

Oorzaak: sluitspier van de maag is slapper (o.i.v. progesteron) en er is druk van de baarmoeder en de baby

Advies: slaap wat rechter met je bovenlichaam. Eet regelmatig kleinere maaltijden. Let op wat je eet en neem eventueel medicatie (raadpleeg hiervoor je arts).

### **Pijn ter hoogte van nek en schouders**

Oorzaak: veranderde houding doordat het lichaamsswaartepunt naar voor komt en de borsten zwaarder worden.

Advies: let op je houding, doe stabilisatieoefeningen en draag een stevige bh.

### **Obstipatie**

Oorzaak: tragere darmwerking is hormonaal, minder lichaamsbeweging, druk van de baarmoeder, verslapping van de darmwand.

Advies: beweeg, drink voldoende, eet vezelrijke voeding, fruit, masseer en verzorg je toilethouding (voeten op een verhoog).

### **Spataders**

Oorzaak: verhoogde druk in de bloedvaten van de benen, druk in het bekken waardoor de terugvloeï naar het hart wordt belemmerd.

Advies: beweeg, neem wisseldouches, doe pompoefeningen, plaats je benen in hoogstand en draag steunkousen.

### **Licht slapen**

Oorzaak: onrust, plasneiging, kindsbewegingen, waakzaamheid.

Advies: probeer overdag wat bij te slapen.

### **Sneller geïrriteerd, emotioneler**

Oorzaak: door lichamelijke, hormonale, emotionele en sociale veranderingen.

Advies: laat de gevoelens toe, praat erover en leg de lat niet te hoog voor jezelf.

### **Vermoeidheid**

Oorzaak: grotere behoefte aan zuurstof en brandstof door de veranderingen in het spier- en steunweefsel, de ademhaling en het cardiovasculaire systeem.

Advies: wissel activiteiten af met rustmomenten. Luisteren naar je lichaam.

## Wat is een correcte houding?

Er treden heel wat hormonale veranderingen op in je lichaam. Relaxine en progesteron zorgen voor veranderingen in je spierweefsel en gewrichten, deze gaan versoepelen waardoor je stabiliteit vermindert. Vooral je bekken is minder stabiel.

Je zwaartepunt gaat naar voor door de volumetoename van je buik en je borsten waardoor je nog meer uit balans wordt gebracht. Dit onevenwicht wordt vaak opgevangen door de lage rugspieren.

### Advies:

-wissel regelmatig van houding en zoek een evenwicht tussen activiteit en rust, géén inspanning zonder ontspanning!

-draag stevige schoenen, ook je enkelgewrichten zijn minder stabiel.

-hou je schoudergordel, bekkengordel en knieën zoveel mogelijk op 1 lijn.

-draag een last zo symmetrisch mogelijk, liever recht voor je dan zijwaarts op je heupen.

### **Staan:**

Steun zoveel mogelijk op je beide voeten, richt je kruin naar het plafond.

### **Zittend:**

Zit op je zitbeenknobbels, plaats je benen naast elkaar (bloedsomloop). Zorg dat de hoek tussen je romp en je benen minstens 90° is (open hoek). Plaats eventueel een kussen onder je stuit.

### **In en uit bed:**

Steeds via zijlig! Geen rechte buikspieren gebruiken. Rollen tot zijligging en dan opduwen tot zit en benen uit het bed gooien. Vermijd druk van binnenuit op je buikwand.

Spanning en stijfheid ter hoogte van het bekken en de lage rug bij het veranderen van houding zijn normaal, een constante pijn om en rond het bekken of de lage rug vraagt nader onderzoek. Raadpleeg hiervoor een therapeut. Specifieke tips, oefeningen en behandeling kunnen de pijnklachten verminderen of wegnemen.

## Veel gestelde vragen tijdens de zwangerschap.

### **Mag ik nog tillen of reiken?**

Tillen doe je best vanuit je benen met een rechte rug, neem steun met je hand om je op te duwen. Vertrek vanuit een knielhouding, niet vanuit hurkzit. Til niet te zwaar en plaats je last dicht bij je lichaam en liefst symmetrisch. Heb je last van urineverlies, bekken- en/of rugpijn til dan niet te zwaar en te veel. In de tweede helft van je zwangerschap, beperk je best tot 6-8 kg.

Reiken mag zolang het op ooghoogte is (je mag dus gerust de was ophangen), wanneer je een opstapje neemt, zorg dan dat het stabiel staat.

### **Mag ik nog sporten tijdens mijn zwangerschap?**

Zolang je jezelf hierbij goed voelt kan je er wel even mee doorgaan. Wandelen, fietsen, zwemmen, dansen kan gerust. Contactsporten vermijd je best en risicosporten (skieën, paardrijden) kan je beter laten. Het risico op valpartijen is bij deze laatste te groot. Luister vooral naar je lichaam. Ook leuk is het gebruik van een stappenteller.

Drink voldoende, sport niet als het heel warm is en ga niet in zuurstofschuld.

Bij zwangerschapsdiabetes en hoge bloeddruk is bewegen noodzakelijk. Laat je hierbij deskundig begeleiden.

Als je regelmatig beweegt of sport heb je minder kans op zwangerschapskwaaltjes. Bovendien helpt het om vlotter door de arbeid en bevalling te gaan. Uit wetenschappelijke studies is ook gebleken dat je vlotter herstelt achteraf.

### **Mag ik nog buikspieroefeningen doen?**

Je **rechte** buikspieren mag je niet meer trainen tijdens je zwangerschap (sit-up beweging). Deze buikspieren rekken ongeveer een 20 centimeter uit, indien je ze extra belast kunnen ze uit elkaar gaan liggen. Je voelt dan een gleufje boven of onder je navel en bij het opspannen van je buik zie je een bultje, dit is een '**diastase**'. Het vlies dat tussen deze beide rechte buikspieren ligt kan hierdoor beschadigd worden. Bij het rechtekomen en gaan liggen gaan we dus steeds via zijlig.

Het nut van massage.
----------------------

Massage brengt zowel lichamelijke als geestelijke rust. Het voedt de huid, het bindweefsel en ontspant de spieren.

Gebruik liefst olie zodat de huid minder belast wordt.

Je kan de technieken aanleren bij je kinesitherapeut.

## **2. De arbeid**

Bevallen is topsport, een lichaam in goede conditie heeft voordelen. Zowel de arbeid, de bevalling als het herstel achteraf verlopen vlotter indien we ons lichamenlijk en geestelijk goed voelen. Een gezonde geest in een gezond lichaam.

De rol van de partner.
------------------------

De partner fungeert als een coach, hij begeleidt zijn atlete met positivisme en empathie. Blijf toegewijd en oplettend, let op haar lichaamstaal en wees aanwezig. Je steun kan in het begin van de arbeid **fysiek** zijn. Dit betekent helpen zoeken naar comfort in de houdingen, de ademhaling mee controleren, kussens of warmtepack aanbieden of het bekken en de onderrug masseren. Naar het 2<sup>de</sup> deel van de arbeid zal je meer **mentaal** moeten steunen, blijf vooral positief en laat zien dat je er bent voor haar. Zorg dat ze regelmatig gaat plassen. Je laptop en gsm blijven nu even aan de kant. Jullie staan samen voor een hoogtepunt in jullie leven.

## De ademhaling.

Tijdens de arbeid is een **buikademhaling** het meest aan te raden.

### Hoe gaat een **buikademhaling**?

Bij het inademen gaat je middenrif omlaag en je buikwand naar voor, de longen worden op dat moment gevuld met zuurstof. Tijdens het uitademen blaas je op een rustig tempo je longen leeg, in één tijd of in stukjes, je middenrif ontspant en je buik trekt naar binnen. Blijf steeds doorademen. Stoppen met ademen betekent 'verkrampen', je blokkeert niet alleen je diafragma maar heel je lichaam. Dit kan je de ontsluiting afremmen.

### Wanneer moeten we **puffen**?

Puffen, hijgen of korter en oppervlakkiger ademen doen we enkel om vroegtijdige persdrang te onderdrukken. Een rustig tempo geniet echter steeds de voorkeur. Je ademhaling zit dan hoger, meer ter hoogte van je borstkas, we spreken van een borstademhaling. Je mag je adem niet vastzetten anders is de kans groot dat je gaat meepersen. Adem zoals je een spiegel laat aandampen, ha...ha...ha...ha..., en denk aan de metronoom.

## Massage of druktechnieken.

Tijdens de arbeid zijn er zwangere vrouwen geholpen met een massage of druktechniek. Tot welk punt ze dit verdragen geven ze meestal zelf wel aan.

## De arbeidshoudingen.

Hoe je weeën opvangt is een kwestie van uitproberen en aanvoelen. Tijdens je voorweeën kan je zowel je ademhaling als je houdingen uitproberen.

Zie je wee als een bondgenoot en niet als een vijand, hoe sterker ze is hoe meer effect ze heeft, op voorwaarde dat je ze toelaat.

Koude en stress zijn de vijand van de bevalling, zorg voor warmte (kledij, hotpack) en rustgevende hulpmiddelen (bad, massage, muziek).

Laat de zwaartekracht zoveel mogelijk werken (blijf rechtop) en beweeg zolang het lukt.

Raadpleeg de kaartjes (beschikbaar bij Kathy Dupon) en zoek naar jou favoriete houding.

### 3. De bevalling en de perstechnieken

#### Hoe moeten we ademen tijdens het **persen**?

We gaan ook nu gebruik maken van het diafragma. Je ademt eerst in door de neus en via de buik, vervolgens houd je je adem vast en duw je je middenrif naar beneden. Span je buikspieren aan van boven naar beneden en zet druk in je buik richting vagina. Je ogen, mond, schouder- en nekspieren zijn ontspannen. Adem hierna uit en hou de druk terwijl nog

even aan. Ontspan je buik en herhaal dit zolang de perswee duurt. Meestal pers je een drietal keer mee in één perswee.

Een goede perstechniek leer je bij een gespecialiseerd kinesitherapeut.

#### 4. De postnatale periode

De postnatale periode bestaat uit 2 delen:

Het vroege postpartum: eerste 6 weken.

Het late postpartum: vanaf 6 weken.

##### Het vroege postpartum

**Uit bed:** Opgepast!! Bloedverlies en bloeddrukschommelingen kunnen je duizelig maken, ga dan nooit alleen uit bed.

Kom recht via zijligging en vermijd druk op je buikwand, adem uit bij het rechtekomen.

Keizersnede: steun je buik en wonde met je hand (of je buikband) en adem uit bij het rechtekomen.

**Houding:** Zit en sta zo symmetrisch mogelijk. Je bekken is nog onstabiel na de zwangerschap, train hiervoor je bekkenbodem. Let ook op je houding tijdens het voeden.

**Huid en keizersnedelitteken:** Masseer zachtjes je buik, dit stimuleert je stoelgang, bevordert het indalen van je baarmoeder en het herstel van je huid- en bindweefsel. Het litteken van je keizersnede mag je masseren indien je wonde hersteld is, dit is meestal na een drietal weken.

**Bloedsomloop:** Kan of mag je nog niet uit bed beweeg dan met je tenen, voeten en benen. Bij spataders, oedeem of na een keizersnede draag je best steunkousen of krijg je spuitjes.

**Gewrichten:** Door de hormonen zijn je gewrichten (pols/bekken/knieën/enkels...) nog soepel, let op voor overbelasting.

**Bekkenbodem:** deze is verzwakt door de zwangerschap en de bevalling, dus ook na een keizersnede. Mogelijk heb je in het begin weinig gevoel of is je blaascontrole verminderd. Je bekkenbodem heeft een sluit-/steun-/stabilisatie- en seksuele functie. Zorg dat deze spieren goed getraind worden! Incontinentie, verzakkingen en bekkenproblemen kunnen een gevolg zijn van een verzwakte bekkenbodem.

Oefen reeksen van 10, liefst 6x per dag. Laat voldoende tijd tussen de oefeningen. Het ontspannen van je bekkenbodem is minstens even belangrijk als het aanspannen.

Raadpleeg een gespecialiseerd kinesitherapeut via [www.bicap.be](http://www.bicap.be).

**Buikspieren:** deze zijn ook verzwakt maar hebben nog geen prioriteit. Eerst de bekkenbodem oefenen!

## Tips

Drink en plas regelmatig!

Maak tijd om stoelgang te maken!

Rust voldoende!

Let op met heffen! Ga door je knieën, neem je last dicht bij je lichaam en adem uit bij het rechtekomen.

Oefen de sluit- en steunfunctie van je bekkenbodem dagelijks.

Na een vaginale bevalling en in het bijzonder na een keizersnede mag je niet zwaar tillen tijdens de eerste 6 weken.

Het late postpartum.
----------------------

Vanaf een 4 tal weken na een vaginale bevalling en 6 weken na een keizersnede mag je met een postnataal oefenprogramma starten. Raadpleeg hiervoor een gespecialiseerd kinesitherapeut via [www.bicap.be](http://www.bicap.be).

Wat verstaan we onder '**postnatale kinesitherapie**'?

**Onderzoek en behandeling** van klachten/ongemakken die kunnen voortvloeien uit de zwangerschap of de bevalling.

**Oefenschema** opmaken om de spierkracht te herstellen en tips en adviezen geven voor de dagelijkse bezigheden (ergonomie). Hierbij ligt de focus voornamelijk op de **bekkenbodemspieren**. Indien nodig volgt er een bekkenbodemonderzoek.

De globale **lichaamshouding** reharmoniseren.

De algemene **conditie** terug op peil brengen.

Buik- en of litteken**massage** of fricties.

Advies geven naar **sporthervatting**.

**Ontwikkelingstips voor de baby** geven en eventueel een **babymassage**sessie inplannen.

Een postnataal oefenprogramma wordt steeds 'individueel' opgemaakt en aangepast. Dit is afhankelijk van de conditie voor de zwangerschap, de zwangerschap zelf en de bevalling.

Zorg dat je lichaam volledig hersteld is vooraleer je start met lopen/springen/heffen en intensief sporten. Je bindweefsel is pas hersteld na 3 à 6 maanden! Bovendien moet je bekkenbodem volledig hersteld zijn vooraleer je gaat sporten.

Met zwemmen moet je wachten tot de baarmoedermond volledig gesloten is, het bloedverlies gestopt is en er geen infectiegevaar meer is.

Je herstelt lichamelijk nog tot 9 maanden na je bevalling, geef jezelf en je lichaam de tijd!

Mood swings zijn een gevolg van de hormoonveranderingen. Vecht er niet tegen, laat ze toe en zorg voor een uitlaatklep. Soms is extra hulp nodig.

Je weegschaal of je buikomvang is géén maatstaf voor je herstel!



## 5. Babymassage

### **Voordelen**

- De massage doet de stress van zowel de baby als de masserende ouder verlagen, massage leert de baby ontspannen.
- Dankzij de massage leert de ouder de speciale noden van het kind aan te voelen.
- De massage creëert een sterkere band tussen ouder en kind.
- Door de massage krijgt de baby een beter lichaamsbeeld, leert het zijn eigen lichaam voelen en ontdekken.
- De bloedcirculatie wordt verhoogd en groeipijnen worden verzacht.
- De vertering wordt gestimuleerd, krampjes verminderen.
- De baby's slapen makkelijker in en zijn alerter wanneer ze wakker zijn.
- Baby's die geregeld gemasseerd worden bereiken gemakkelijker hun vooropgesteld gewicht.
- De baby zal sneller motorische en psychische vaardigheden ontwikkelen: de coördinatie wordt gestimuleerd en bewegingen worden uitgelokt.

### **Wanneer starten?**

Vanaf de geboorte kan je al huidprikkelers geven door de baby 'skin to skin' te leggen of het lijfje na het badje in te smeren.

Vanaf de leeftijd van 4 à 6 weken kan je een babymassagesessie inplannen. Wanneer je baby prikkelgevoelig is stel je het beter nog even uit. Plan de massage niet als de baby te moe, te hongerig is of vlak na een voeding. Wanneer de baby ziek is (griep, ontstekingen of koorts) doe je **geen** massage.

### **Duur?**

De gemiddelde duur van de massage is een half uur. Al naargelang de leeftijd van en de appreciatie door de baby, kan dat iets korter of langer zijn.

### **Waar?**

Je kan het leren in het ziekenhuis tijdens een sessie met de kinesitherapeute Kathy Dupon. Je leert er tevens handige tips die de motoriek bevorderen en je doet er bewegingsspelletjes. Bovendien krijg je een handig boekje mee met extra uitleg en info.

Neem contact op met de receptie voor een afspraak.

## 6. De motorische ontwikkeling van de baby

Baby's ontwikkelen van boven naar beneden, dit betekent dat ze eerst hun hoofd moeten leren optillen en stabiel houden, daarna de schouders, vervolgens de rug, het bekken en als laatste de benen.

Leg je baby tijdens de wakkere momenten zoveel mogelijk in buiklig en zijlig. Ze slapen op de rug gedurende vele uren waardoor deze houding vertrouwd is. Baby's moeten echter alle spieren leren voelen en trainen en dit vanuit verschillende houdingen. In ruglig oefenen ze enkel de buikspieren. De rugspieren zijn van groot belang. Aanvankelijk vindt je baby buiklig misschien niet zo leuk, dit komt omdat het hoofdje vrij zwaar is in verhouding met het lichaam, hij moet dus oefenen. Start vanaf de geboorte zodat het voor je baby heel 'normaal' voelt. Elke dag verschillende keren korte momentjes. Na verloop van tijd, wanneer het goed lukt, zal je baby buiklig leuk vinden. Ze gaan eerst rollen om vervolgens te kruipen, dan te zitten en later te staan en te stappen. Buiklig is noodzakelijk om naar de kruipfase over te gaan en kruipen is een fase in de ontwikkeling die de baby's liefst niet overslaan.

Vele sites en/of boekjes geven 'leeftijden' aan wanneer je kind deze motorische mijlpalen zou behalen, houd echter steeds in je achterhoofd dat elk kind uniek ontwikkelt en dat dit slechts richtleeftijden zijn. Pin je hier niet op vast.

Rust en regelmaat zijn noodzakelijk voor een goede ontwikkeling van het zenuwstelsel, respecteer dat zoveel mogelijk. De eerste 6 à 8 weken heeft de baby nodig om te wennen aan zijn nieuwe omgeving, na deze periode krijgt hij meer interesse in wat er allemaal rondom hem/haar gebeurt.

Ik hoop dat jullie met deze info al wat verder kunnen.

Aarzel echter niet om mij te contacteren als je vragen hebt, bijkomende info wenst of een individuele kinesitherapiesessie wil inplannen.

Didactisch materiaal zoals het infoboekje voor zwangeren, het doosje met de arbeidshoudingen en het 'babymassage doeboekje voor kid en co' zijn bij mij te verkrijgen.

Veel succes!



Kathy Dupon  
praktijk Threeflow  
Driehoekstraat 1A  
3945. HAM  
013 66 28 16  
[info@threeflow.be](mailto:info@threeflow.be)  
[www.threeflow.be](http://www.threeflow.be)