# Bekkenpijn

FYSIOTHERAPIE
HUISSEN

www.fysiotherapiehuissen.nl

Het op een juiste manier kunnen omgaan met deze klachten en een correcte balans te vinden tussen belasting en belastbaarheid is noodzakelijk om de zwangerschap niet als iets negatiefs te zien.

De verweking en dus verzwakking van de bekkenbanden heb je tijdens de zwangerschap a.g.v. de hormonen niet in de hand. Echter de daarbij komende belasting wel!

Er zijn spieren die het bekken ook stabiel kunnen houden en zo de druk op het bekken verlagen. De uitgeoefende belasting op het bekken heb je grotendeels zelf in de hand. Probeer activiteiten te wisselen, neem voldoende rustmomenten. Beperk het traplopen en zware karweitjes als stofzuigen, tillen, ramen wassen en dweilen.
Bedenk goed hoe je dag eruit gaat zien en pas daar je belasting op aan.
Gun je lichaam de kans om weer tot rust te komen en ga regelmatig even liggen.
Liggen is namelijk de enige manier voor het bekken om volledig tot rust te komen!

## Hou je aan je grenzen

Aangezien bekkenpijn een 'napijn' is (het geeft immers pijn NA een activiteit of beweging) is het belangrijk om te weten waar je grens ligt. Belangrijk om te onthouden bij het herkennen van je grenzen is het volgende:

Als er na een bepaalde activiteit een lichte pijn of vermoeidheidsreactie optreedt en deze verdwijnt na even te liggen dan is er geen probleem. Geeft een bepaalde activiteit een dusdanige pijn die zelfs na rust langdurig blijft aanhouden dan zijn je grenzen duidelijk overschreden.

## Adviezen

Buiten het regelmatig nemen van rust (liggen!) en het afwisselen van activiteiten is het belangrijk om symmetrie in je bekken te houden. Oftewel: vermijd draaibewegingen,
let erop dat je benen ontspannen zijn en niet te stijf tegen elkaar gedrukt zijn (dit geeft extra druk op het schaambeen). Gun je spieren rust, zorg dat je billen altijd ontspannen zijn en je de schouders niet in een opgetrokken positie houdt.

## Bevalling

De bevalling hoeft a.g.v. de bekkenklachten niet anders te verlopen dan een bevalling zonder bekkenpijn. De klachten worden immers veroorzaakt door een 'te soepel' bekken, iets wat voor de bevalling noodzakelijk is!
Probeer tijdens het persen de benen op het bed te houden (voeten op het bed) of de benen te laten ondersteunen door partner of beugels.
Bedenk dat een bevalling niets anders is dan een kneuzing van het bekken en daar zijn hersteltijd voor vraagt! De kraamtijd is niet voor niets 6 weken lang!

Als er na een bepaalde activiteit een lichte pijn of vermoeidheidsreactie optreedt en deze verdwijnt na even te liggen dan is er geen probleem. Geeft een bepaalde activiteit een dusdanige pijn die zelfs na rust langdurig blijft aanhouden dan zijn je grenzen duidelijk overschreden.

## Adviezen

Buiten het regelmatig nemen van rust (liggen!) en het afwisselen van activiteiten is het belangrijk om symmetrie in je bekken te houden. Oftewel: vermijd draaibewegingen,
let erop dat je benen ontspannen zijn en niet te stijf tegen elkaar gedrukt zijn (dit geeft extra druk op het schaambeen). Gun je spieren rust, zorg dat je billen altijd ontspannen zijn en je de schouders niet in een opgetrokken positie houdt.

## Bevalling

De bevalling hoeft a.g.v. de bekkenklachten niet anders te verlopen dan een bevalling zonder bekkenpijn. De klachten worden immers veroorzaakt door een 'te soepel' bekken, iets wat voor de bevalling noodzakelijk is! Probeer tijdens het persen de benen op het bed te houden (voeten op het bed) of de benen te laten ondersteunen door partner of beugels. Bedenk dat een bevalling niets anders is dan een kneuzing van het bekken en daar zijn hersteltijd voor vraagt! De kraamtijd is niet voor niets 6 weken lang!

## Bekkenpijn en bekkenfysiotherapie

Bij aanhoudende of verergerende bekkenpijn is het verstandig dit te bespreken met je verloskundige of arts. Het kan zinvol zijn om doorverwezen te worden naar de bekkenfysiotherapeut. Deze brengt de klachten en de huidige belasting in kaart en stelt een plan op om hieraan te werken.

Tijdens de zwangerschap ligt de nadruk van de therapie op het leren omgaan met de verminderde belastbaarheid en stabiliteit van het bekken en op het correct aanleren van het inzetten van spieren die de stabiliteit kunnen vergroten, beide met het effect pijnvermindering als beoogd resultaat.
Middels oefeningen wordt het bekken weer op een juiste manier belast en zal functioneren in het dagelijks leven makkelijker verlopen.
In een uiterst geval kan een bekkenband aangemeten worden maar dit is zeker niet altijd noodzakelijk.

Na de bevalling kan bekkenfysiotherapie ook worden ingezet. Dit gebeurt om de stabiliteit te vergroten, de belastbaarheid op een juiste manier binnen de kraamtijd te verhogen en om de spieren van bekken en rug te versterken.

## Vragen?

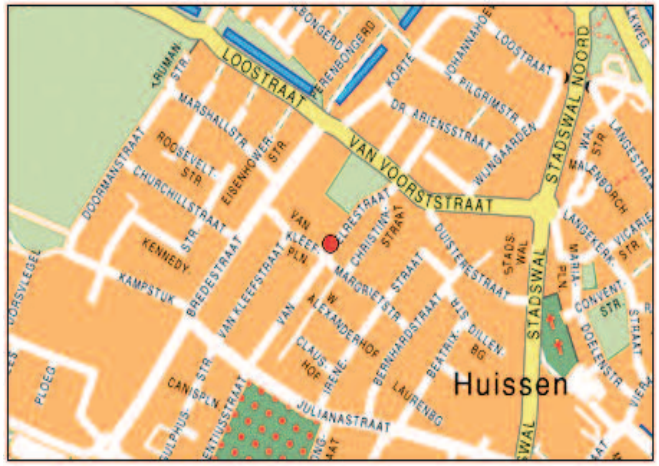
Voor informatie of vragen kunt u altijd contact opnemen met de bekkenfysiotherapeut:
Tel nr: 026-3252065.


**Fysiotherapie Huissen**

Silvia van Beers
van Gelrestraat 4
6851 LG Huissen
026-3252065

www.fysiotherapiehuissen.nl


*Er is voldoende parkeergelegenheid bij de praktijk.*




FYSIOTHERAPIE HUISSEN

*Praktijk voor fysiotherapie, manuele therapie en sportfysiotherapie*

J.P. Govaarts-Versteeg & A.F.C. van Loenhout