



FYSIOHOLLAND VOORKOM BEKKENPIJN

ZWANGER (GEWEEST)?

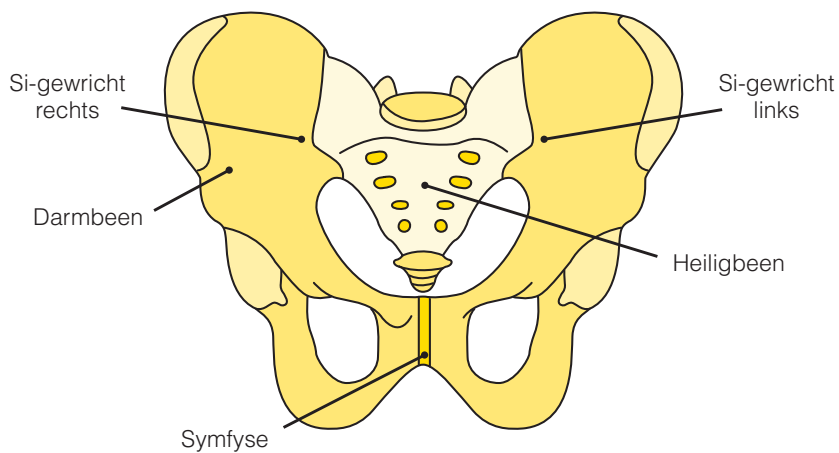
SPIEREN RONDOM UW BEKKEN TRAINEN?

KLACHTEN VOORKOMEN EN/OF
VERMINDEREN?

De therapeuten van FysioHolland geven tips.

Veel vrouwen krijgen tijdens of na de zwangerschap te maken met pijn in het gebied van het bekken of de lage rug. Het is niet helemaal duidelijk waarom de ene vrouw wel klachten krijgt en de andere niet. Wel staat vast dat het gerelateerd is aan een niet-optimale stabiliteit van de bekkengewrichten.

In deze folder leest u wat u kunt doen om klachten te voorkomen.





Wat is het bekken?

Het bekken bestaat uit drie botten: aan beide kanten een darmbeen en aan de rugzijde het heiligbeen. Het heiligbeen is het onderste deel van de wervelkolom. Aan de rugzijde is het heiligbeen door SI-gewrichten verbonden aan het darmbeen. Aan de voorkant zitten de darmbeenderen aan elkaar vast met stevig kraakbeen. Dit heet de symfyse.

De botten zijn met stevige banden aan elkaar verbonden waardoor er bijna geen beweging in mogelijk is. Door de invloed van hormonen verweken de banden rondom het bekken en kan het bekken meer bewegen dan anders. Dat is fijn want zo kunt u makkelijker bevallen. Helaas kan het ook pijnklachten met zich meebrengen. Meestal voelt u dit bij het zitten, staan, lopen of het veranderen van uw houding zoals opstaan uit een stoel of draaien in bed. Waar en hoe heftig de pijn is, verschilt per persoon.

Oefen om uw bekken te stabiliseren

Uit onderzoek blijkt dat veel vrouwen met pijnklachten rondom het bekken zwakke dwarse buikspieren hebben. Deze spiergroep speelt een belangrijke rol bij het stabiliseren van het bekken. Sterke dwarse buikspieren kunt u trainen. Als u dit regelmatig doet worden ze sterk en spannen ze zich onbewust aan wanneer uw lijf dat nodig heeft.

Zo vermindert u de belasting van het bekken en de lage rug bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten.

Houd daarnaast rekening met de negen tips op de achterzijde van deze folder.

‘De tips zijn makkelijk toepasbaar. Echt een aanrader als u klachten rondom het bekken en de lage rug wilt voorkomen.’

Sarina Brukx, bekkenpijnspecialist bij FysioHolland

OEFENING 1

Ga op uw rug liggen met uw benen gebogen. Omvat het bekken met uw duimen en wijsvingers. De vingertoppen bevinden zich net binnen de bekkenrand en oefenen lichte druk uit op de buikwand. Adem in naar de buik.

Als u uitademt, trekt u uw navel in. Voel met uw vingertoppen dat de spieren van de buikwand zich aanspannen. Houd deze spanning gedurende tien ademhalingen vast.



OEFENING 2

Ga op uw rug liggen met de benen gebogen. Pak met beide handen één knie vast, trek deze rustig naar uw buik en houd gedurende 5-10 seconden vast. Wissel van been en herhaal enkele keren.



NEGEN TIPS

OM KLACHTEN TE VERMINDEREN

✓ 1. Let op uw houding

Wissel regelmatig van houding en wissel activiteiten af met rust. Heeft u zittend werk? Sta dan regelmatig op om een stukje te lopen. Wilt u het bekken rust geven, ga dan een kwartiertje liggen.

✓ 2. Zitten

Zit zo ontspannen mogelijk met de benen een beetje uit elkaar en de bovenbenen iets naar buiten gedraaid. Duw uw benen niet tegen elkaar als u zit en ga zo min mogelijk met de benen over elkaar zitten. Als u daar toch behoefte aan heeft, kunt u uw benen het best bij de enkels kruisen zodat uw knieën naar buiten wijzen.

✓ 3. Gaan staan en zitten

Als u wilt staan of zitten, doe dit dan symmetrisch met de benen een stukje uit elkaar of met de ene voet schuin voor de andere. Span vlak voor u gaat zitten of staan de dwarse buikspieren aan door de navel een beetje in te trekken. Door deze spieren aan te spannen stabiliseert u het bekken.

✓ 4. Staan

Sta met uw gewicht op twee benen verdeeld of ga ritmisch met uw gewicht van uw linker- naar uw rechterbeen. Houd de knieën licht gebogen en maak de rug lang.

✓ 5. Bukken en tillen

Probeer geen zware gewichten te tillen. Wanneer dit niet anders kan, zorg voor een breed steunvlak en verdeel het gewicht over beide benen. Gebruik squat-techniek om te tillen en til het gewicht zo dicht mogelijk bij het lichaam.

✓ 6. Omrollen in bed

Ga met gebogen benen liggen, schouders en heupen in een lijn. Trek de navel iets in op een uitademing en rol dan in één keer om en zet u af met uw voeten.

✓ 7. Slapen

Slaap op uw zij, bij voorkeur met een kussen tussen de knieën.

✓ 8. Opstaan uit bed

Probeer bij het opstaan uw rechte buikspieren te ontlasten en rol eerst op de zij. Daarna duwt u uzelf rechtop tot u zit. Laat uw benen direct over de rand van het bed vallen.

✓ 9. Blijf in beweging

Blijf bewegen maar rust op tijd, voordat u klachten krijgt. Vermijd sporten waarbij veel met de romp gedraaid wordt. In het tweede en derde trimester kunt u beter geen contactsporten doen.

Mocht u ondanks deze tips toch last krijgen van uw bekken of rug of heeft u nog vragen? Neem gerust contact op met een van de oefentherapeuten van FysioHolland.

MOMMY HEALTH CHECK

Zwanger of pas bevallen?
Vragen over sport?

Meld u dan aan voor onze **Mommy Health Check**.

Dit wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

We onderzoeken de stabiliteit van het bekken, het risico op bekkenbodemplachten, de eventuele diastase van de buikspieren en uw conditie. Aansluitend krijgt u een persoonlijk advies.



Blasiusstraat 128-136
1091 CZ Amsterdam

Tweede Oosterparkstraat 274B
(Medisch Centrum Oost)
1092 BV Amsterdam

Pontanusstraat 278E
(Ouder- en Kindcentrum)
1093 SH Amsterdam

T 020 694 62 54
oosterpark@fysioholland.nl
fysioholland.nl



Waarom FysioHolland?

1. Altijd een praktijk bij u in de buurt.
2. Geen verwijzing nodig.
3. Altijd een specialist beschikbaar.
4. Vergoeding in bijna alle gevallen.
5. Binnen 48 uur een afspraak.