

## Adviezen bij bekkenpijn

Tijdens je zwangerschap verweekt het weefsel in de gewrichten van het bekken. Dat komt omdat er mogelijk meer vocht wordt aangemaakt in de drie bekkengewrichten en de gewrichtsbanden. Hierdoor kan de stand van je SI-gewrichten veranderen. Je dwarse buikspieren (die zitten onder je navel en lopen echt dwars over je buik) kunnen die SI-gewrichten stabiliseren. Door zowel de groei van je buik tijdens je zwangerschap als in de periode na de bevalling verandert het zwaartepunt van je lichaam en je manier van staan en bewegen. Dat zorgt voor een ander gevoel in je spieren en gewrichten waardoor je wat onnatuurlijker gaat bewegen. Het gevolg is dat sommige spieren erg gespannen worden en andere juist verslappen.

### Bekkenpijn en lage rugklachten

In de banden en andere steunweefsels rond je bekken verandert veel in je zwangerschap, vooral door de verweking van dit weefsel. Dit heeft gevolgen voor je spieren, je banden, je tussenwervelschijven en voor je organen en hun wanden, zoals bijvoorbeeld je blaas. Mogelijke veranderingen in spierfunctie van je dwarse buikspieren en je bekkenbodem kunnen invloed hebben op de stabiliteit van bekken en lage rug. De verandering in het houdings- en bewegingsapparaat vereist de nodige aanpassing van jou als zwangere vrouw. Als het evenwicht tussen wat jij doet en wat je lichaam kan (we noemen dat de belasting-belastbaarheid) langdurig in de war is, omdat je gewoon doorgaat terwijl het eigenlijk niet kan, kan dat leiden tot klachten in rug- en bekkengebied.

Wissel regelmatig van houding, en wissel activiteiten af met momenten van rust. Ga vaker even zitten of liggen. Als de klachten blijven aanhouden of verergeren kan een geregistreerd bekkenfysiotherapeut ([www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)) je goed verder adviseren.

- **Zitten:** doe dit met ontspannen heupen, door de stoelleuning iets naar achteren te brengen of op een hogere stoel te gaan zitten. De benen een beetje uit elkaar en de bovenbenen iets naar buiten gedraaid. Probeer je bilspieren te blijven ontspannen.
- **Gaan staan of gaan zitten:** symmetrisch of in schredestand. Probeer vlak daarvoor je dwarse buikspieren eerst licht aan te spannen (trek je navel een klein beetje in). Zowel als je gaat staan als bij gaan zitten doe je dat dan via de squathouding.
- **Staan:** sta met licht gebogen knieën, hou je gewicht op allebei je voeten en wat meer op de hielen, tenen wijzen licht naar buiten. Ga 'actief staan' met de kruin richting het plafond. Je strekt je als het ware een beetje uit.
- **Tillen en bukken:** in squathouding. Dit is met gebogen knieën voorover bukken, zodanig dat de schouders boven de knieën blijven. Op deze wijze blijft het zwaartepunt boven je knieën en komt er minder druk op bekken en lage rug. Het vraagt misschien even wat oefenen, maar dan zul je merken dat het beter gaat omdat het minder energie kost.

- **Stuit en bekkenbodern:** als je klachten hebt van het stuitje kan dit komen door een te gespannen bekkenbodern. Dit kun je verminderen door je heupen wat meer te strekken in zit en je bekkenbodern en je billen te ontspannen. Je kunt ook op een balkkussen gaan zitten. Ze zijn via internet wel te koop. Zo'n kussen ontspant je bekkenbodern, stimuleert de juiste houding en versterkt je buik- en rugspieren. Als je zo'n kussen te pakken hebt bouw dan het aantal minuten dat je erop zit op, dan zul je merken dat het helpt. Met gestrekte benen zitten en de kleermakerszit zijn ook goede zithoudingen.

### Houding en beweging

Vooraf in de laatste drie maanden van je zwangerschap kan je buik behoorlijk in de weg zitten. Ook bekkenpijn en lage rugklachten kunnen een rol spelen.

- **In bed omrollen vanuit zij- naar ruglig of omgekeerd:** Ga met gebogen benen liggen, schouders en heupen op één lijn. Daarna snel en recht in één keer omrollen, nadat eerst de dwarse buikspieren zijn aangespannen. Afzetten met voeten, knieën niet tegen elkaar gedrukt houden. Liefst op een uitademing. Of: bovenste been over onderste been heen zwaaien. Omrollen door middel van het veranderde zwaartepunt.
- **Als omrollen niet goed lukt:** leg dan een badlaken dwars onder je bekken en lage rug. Pak met je rechter hand het badlaken aan je linkerkant en trek jezelf daarmee naar de rechterzij. Span wel je dwarse buikspieren een beetje aan
- **Opstaan uit bed:** om bij het opstaan de rechte buikspieren te ontlasten, kan je beter eerst op de zij rollen (schouders en heupen op één lijn). Daarna duw je jezelf recht op tot zit en laat je je benen direct over de rand van het bed. Nu je voeten op de grond laten zakken en met de handen op de knieën (squathouding) oprichten tot stand
- **Lopen:** ga niet met een holle rug lopen. Draag gemakkelijke schoenen en wissel regelmatig van schoenen. Als je een zwaardere tas moet dragen doe dit dan schuin over de schouder of neem een rugzak om het gewicht zo veel mogelijk gelijkmatig te verdelen.

### Leer je bekken te stabiliseren!

- Bij bekkenpijn of angst voor bewegen kan de normale voorspanning van je buikspieren verstoord zijn.
- Zorg dan dat bij alle startmomenten (gaan omdraaien, gaan zitten, gaan staan, gaan tillen) éérst je bekken gestabiliseerd is door je dwarse buikspieren (lage buik of onderbuik) licht aan te spannen.
- Specifieke oefeningen hiervoor leer je bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut.

### Zorg voor afwisseling

- Wissel lang zitten, staan, liggen en lopen af. Ga regelmatig wandelen of fietsen (zonder kinderen).
- Probeer staande klusjes zittend te doen (strijken, groente snijden) en zittende activiteiten liggend (telefoon, televisie, lezen). Het is wennen, maar op den duur lukt het zeker.

### Zorg voor rustmomenten

- Ga regelmatig even liggen.
- Verdeel je werkzaamheden: niet alles achter elkaar, maar verspreid over de dag of week.
- Baby: voed in lig of ontspannen zit (kussen in de rug, arm ondersteund). Probeer in je kraamtijd 's-middags te slapen of rust in te plannen, plan dan dus juist geen strijkwerk of visite.

### Zorg voor je bekken

- Let erop dat je je benen niet stijf tegen elkaar klemt want dat geeft extra druk bij het schaambeentje.
- Zit liever met je benen iets uit elkaar en je tenen wat naar buiten gedraaid of lig op je zij met een kussentje losjes tussen je benen.
- Als je lekker zit met de benen over elkaar is dat prima, als je maar niet aanspant.
- Kleermakerszit kan ook prettig zijn.
- Buig als je op je rug ligt je benen eens naar je toe (bolletje maken). Hou je knieën uit elkaar en kruis lichtjes de enkels om het gevoel van spagaat te voorkomen (betere ontspanning) en houd je bovenbenen vast met je handen, dit ontspant je lage rug, bilspieren en je bekkenbodembodemgebied.

### Zorg voor ontspanning

- Geen inspanning zonder ontspanning!
- Gun je spieren rust: let erop dat je billen ontspannen zijn als je ligt of zit, draai je schouders los, zucht eens diep door, adem bewust naar je buik. Na een gezonde activiteit (wandelen, fietsen zonder kinderen) ontstaat eveneens ontspanning door inspanning.

### Let op hoe je beweegt

- Vermijd draaibewegingen, zeker de combinatie van bukken en tillen.
- Loop zo min mogelijk trap! Neem 's ochtends alles wat je nodig hebt mee naar beneden (sleutels, handtas, luiers) en zorg voor extra tandenborstels voor de andere kinderen in de keuken. Blijf het liefst op dezelfde verdieping als de baby: óf samen boven, óf samen beneden.
- Probeer zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of wasmanden sjouwen te vermijden of anders aangepast te doen. Koken: maak groente zittend schoon en zet het vuur onder de pannen laag: zo duurt het langer voor het kookt en kun je weer even tien minuten liggen tussendoor.
- Ook autorijden of lang op een (kantoor)stoel zitten kan klachten opwekken. Afwisselen met rustmomenten of andere activiteiten!
- Gun je lichaam de kans om weer even tot rust te komen! Ga een paar keer per dag (liefst 4x) minstens tien minuten liggen. Alleen *liggen* is rust voor het bekken!

### Zorg voor de baby

- Blijf op dezelfde verdieping als de baby, traplopen is zwaar voor je bekken.
- Zet bij flesvoeding 's nachts een flessenwarmer op je slaapkamer, dan hoef je niet naar beneden voor de magnetron.
- Laat je baby overdag beneden in de box/kinderwagen slapen, zorg voor luiers e.d. beneden.
- Let erop dat je voeten onder de box kunnen, zet de box desnoods op pootjes.
- Leg het aankleedkussen als het kan recht voor je op de commode. Zo hoef je niet gedraaid te staan bij het verschonen en aankleden van de baby.
- Benader het wiegje of ledikant diagonaal, dus niet gedraaid de baby in bed leggen of eruit tillen.

### Zorg voor jezelf!

- Vraag je partner klusjes over te nemen, neem hulp van je vrienden aan. Jouw tijd komt wel weer.
- Denk niet dat je lui of egoïstisch bent als je vaker gaat liggen, maar zorg goed voor jezelf. Een ontspannen moeder straalt rust uit naar haar baby en gezin. Voel je niet schuldig!
- Investeer in je eigen lichaam door goed uit te rusten in de kraamweek en op genoemde adviezen te letten in de kraamtijd; dat is zes weken lang! Je zult in de toekomst merken dat je hierdoor weer goed kan functioneren.

Bron: [www.bekkenbodemonline.nl](http://www.bekkenbodemonline.nl)

Voor verdere informatie kunt u terecht bij:

Wilma Bakker

bekkenfysiotherapeut

[wilma@fysiotherapie-brouwer.nl](mailto:wilma@fysiotherapie-brouwer.nl)

035-6834222