

Informatie



Oefeningen bij bekkenpijn

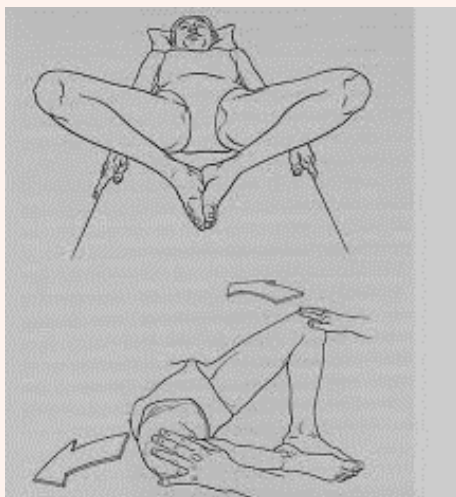


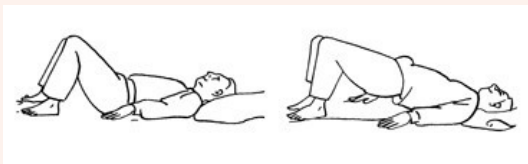
In onze andere folders kun je lezen wat bekkenpijn is en krijg je ook meer inzicht in de adviezen die gelden bij bekkenpijn. Na het opvolgen van deze informatie, kunnen we nu ook gericht oefeningen gaan doen om de klachten te verminderen en misschien wel helemaal op te heffen.

Probeer iedere dag te oefenen, zeker oefening 1, 2 en 3 zijn belangrijk. Herhaal deze in ieder geval iedere dag 2 keer en de rest van de oefeningen probeer je te doen wanneer het uitkomt. Maar blijf oefenen!

1. De spreidoefening

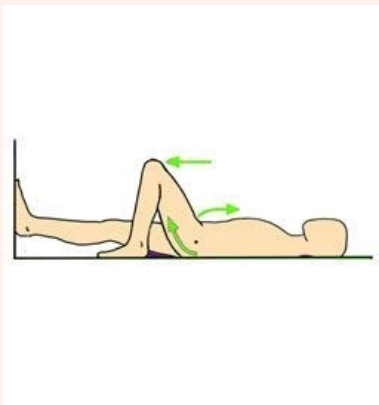
Je ligt op je rug en zet je knieën gebogen neer. Daarna beweeg je knieën naar buiten en zet je je voetzolen tegen elkaar aan, je komt nu in een kikkerhouding (zie het plaatje hieronder). Vanuit deze houding ga je een beetje wiegen met je knieën, je houdt deze houding een aantal tellen vast en daarna sluit je je benen weer. Dit herhaal je totdat je je benen even ver kunt spreiden. Deze oefening probeer je 10 minuten vol te houden. Doordat je nu het kruis goed opent geeft deze oefening veel ontspanning aan de spieren rond het bekken. Na afloop van deze oefening knijp je je billen 5x samen en maak je 5x een bruggetje, zoals je op het tweede plaatje ziet. Mocht je direct je benen ver uit elkaar kunnen spreiden is deze oefeningen toch nog steeds aanbevolen ook dan geeft het ontspanning aan de spieren.





2. De stabiliserende oefening

Ga op je rug liggen en zet je rechterbeen gebogen neer met de voet plat op de grond. Je linker been blijft rustig gestrekt liggen. Nu duw je zachtjes de hiel van je rechter voet naar beneden, het idee dat je deze in de mat/het bed duwt. Daarna doe je net alsof je je knie afwisselend buigt en strekt, maar je beweegt de voet niet over de mat/het bed. De druk van je hiel blijft op dezelfde plek. Dit herhaal je 10x, daarna wissel je van been en doe je dit 10x met het linker been. Eindig altijd met een buigbeweging. Je herhaalt dit hierna nog 2x. Probeer goed door te ademen en je bekkenbodemspieren goed los te laten.

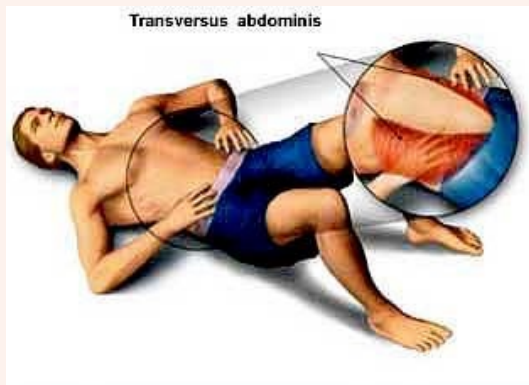


3. De dwarse buikspieroefening

De dwarse buikspier is ook een van de spieren die heel belangrijk is bij het stabiliseren van je bekken en zal, wanneer we deze mee nemen in de dagelijks oefeningen, ook een bijdrage leveren in de vermindering van je klachten.

Ga op je rug liggen met je armen langs je lichaam en je handen bij je buik. Plaats vervolgens je vingers net binnen je heup bij de uitstulping van het bekken om de aanhechting van dwarse buikspier te kunnen voelen. Zorg ervoor dat je het bekken niet kantelt, span hierbij ook niet je billen en je bekkenbodem aan en trek je navel in om de spier aan te spannen. Door deze oefening te doen met een iets holle rug voorkom je dat andere spieren mee gaan helpen en je bekken niet kantelt. Daarna trek je op een uitademing de onderbuik licht in (alsof je je navel naar je ruggengraat toe trekt of een strakke broek dicht wil ritsen), probeer deze spieren 10x5 tellen licht aangespannen te houden. Ondertussen blijf je wel naar je onderbuik toe ademen.





De volgende oefeningen zijn aanbevolen, kijk zelf welke je kunt inplannen qua tijd in je dagelijkse leven.

Bij pijnklachten aan het stuitje kan het ontspannen van de bekkenbodem de klachten doen verminderen. Een hulpmiddel bij het ontspannen van de bekkenbodem is de lage buikademhaling.

Buikademhaling

Leg 1 hand op je borst en 1 hand onder aan je buik, zodat je kunt voelen waar het beweegt als gevolg van de ademhaling. Adem rustig in via de neus en probeer de lucht die je inademt naar je onderbuik/bekken te sturen en adem rustig via licht getuile lippen weer uit. De inademing gaat vloeiend over in de uitademing maar tussen de uitademing en de inademing zit een korte pauze. Als je inademt voel je je onderbuik ontspannen omhoog komen en bij de uitademing gaat de onderbuik weer ontspannen omlaag. Probeer zeker 5 minuten per dag deze ademhaling te doen, dit zal verlichting van de pijn geven.

Om je bekken te stabiliseren kun je onderstaande oefening doen. De oefening hoort niet pijnlijk te zijn, indien de oefening pijnklachten geeft voer deze dan niet uit en bespreek dit even met de bekkenfysio tijdens de behandeling.

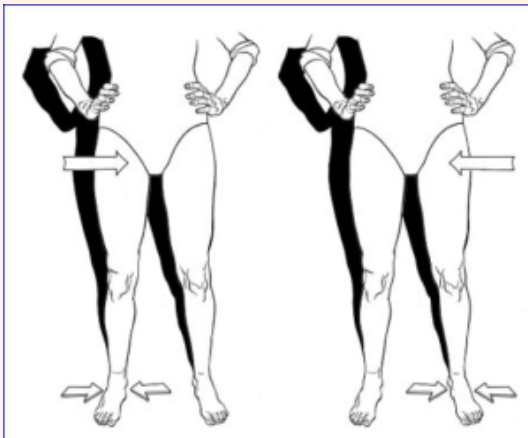


Bekken stabiliseren

Ga allereerst in de juiste houding staan:

- Haal je knieën van het slot, zodat ze niet meer overstrekken.
- Zet je voeten op heupbreedte en iets naar buiten gedraaid.
- Verdeel je gewicht gelijk over je beide benen
- Beweeg vanuit je enkels je lichaam naar achter, zodat je gewicht meer op je hakken rust.
- Je voelt wanneer je lichaam stevig staat en in evenwicht en die stand houd je vast.
- Laat je schouders hangen en hef je borstbeen een beetje.

Nu kun je de stabiliserende oefening gaan doen. Ga op de hiel van je rechtervoet staan en breng met een krachtige duw je rechter hiel in de grond en breng je lichaamsgewicht weer terug naar het midden, je kunt voelen dat je gewicht door beide benen wordt gedragen. Stop even op dit punt. Breng dan je gewicht op je linkervoet en duw met je linker hiel weer af, zodat je gewicht weer in het midden wordt gedragen. Stop weer even en herhaal dan telkens weer deze beweging. Stop steeds even kort in het midden, het uiteindelijke doel is dat je altijd beide benen even zwaar gaat belasten.



Ontspannen van de rugspieren

Soms kun je ook wat last hebben van de spieren in je rug, deze kun je op de volgende manier rekken/ontspannen:

Ga zitten in kleermakerszit en strek je linkerarm boven je hoofd zijwaarts naar rechts en houd dit 2-3 tellen vast, let op dat je rustig blijft doorademen. Breng daarna je arm weer terug en strek daarna je rechterarm boven je hoofd zijwaarts naar links en hou ook dit 2-3 tellen vast en blijf doorademen. Herhaal deze oefening tot je voelt dat je spieren aan de zijkant van je rug meer ontspannen raken.



Ga zitten in kleermakerszit en buig werveltje voor werveltje naar voren en daarna weer rustig werveltje voor werveltje terug om ze weer boven op elkaar te zetten en ga weer rechtop zitten. Herhaal deze oefening ook totdat je merkt dat je rug losser en ontspannen voelt.





Ga zitten in kleermakerszit en draai naar rechts, zet je rechter hand iets achter je en zet je linker hand op je rechter knie en kijk over je schouder naar rechts, daarna draai je weer rustig terug naar het midden. Dan draai je naar links, zet je linker hand iets achter je en zet je linker hand op je rechter knie en kijkt over je schouder naar links. Houd bij deze oefening je borstbeen omhoog. Blijf dit wederom herhalen totdat je voelt dat je rug lossen voelt.





De kleine rugspiertjes die net naast de wervelkolom lopen hebben ook een belangrijke rol in het balansspel van het bekken. Ga in kruiphouding zitten, strek je linker been en daarna uw rechter arm. Houd deze positie 5 seconde vast en wissel dan van kant. Herhaal dit 5 keer, neem dan even rust en herhaal dit daarna nog 2 dezelfde sessies.



Bekkenbodemoefeningen

De bekkenbodem kunnen we in 3 delen verdelen; voor (de plasbuis), midden (de vagina) en achter (de anus). We gaan proberen alle 3 de verschillende delen afzonderlijk van elkaar te trainen. Hieronder staat een hele duidelijke instructievideo hoe je dit het beste kunt doen.

Als deze duidelijk is en je kunt de verschillende delen goed van elkaar onderscheiden, dan kun je starten met onderstaand schema. Mocht het niet lukken vraag de bekkenfysio dan om een extra uitleg.

Begin de eerste week met 3 keer op een dag te herhalen met 2 sec vast en herhaal dit 8 keer per verschillende spier (plasbuis, vagina en anus).



Week**				
1	2 sec vast 2 sec los 8 keer herhalen			3 keer per dag
2	2 sec vast 2 sec los 6 keer herhalen	6 sec vast 8 sec los 2 keer herhalen		3 keer per dag
3	2 sec vast 2 sec los 5 keer herhalen	6 sec vast 8 sec los 5 keer herhalen		3 keer per dag
4	6 sec vast 8 sec los 8 keer herhalen	15 sec vast 1 keer herhalen		3 keer per dag
5	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	25 sec vast 1 keer herhalen		3 keer per dag
6	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	3 sec vast 3 sec los 5 keer herhalen	35 sec vast 1 keer herhalen	3 keer per dag

**6 weken is een gemiddelde, dit kan voor iedereen verschillen.

Functioneel toepassen

Wanneer het vasthouden (max 6 sec) goed lukt gaan we dit proberen te doen op een uitademing. Dus tijdens een uitademing probeer je de bekkenbodembodem vast te houden.

Wanneer dit goed lukt ga je dit doen tijdens stevig uitblazen.

Als je dan ook de bekkenbodembodem goed kunt vasthouden ga je proberen tijdens de aanspanning een paar keer achter elkaar te kuchen.

En als dit ook goed lukt ga je een paar keer flink doorhoesten op een aanspanning.



Het accent van deze aanspanningen moeten bij urineverlies vooral aan de voorzijde en het midden liggen en bij ontlastingsverlies vooral in het midden en aan de achterzijde.

De gevorderden oefeningen

Wanneer het vorige schema goed lukt, kun je doorgaan met de gevorderden oefeningen.

Week**					
1	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	35 sec vast 1 keer herhalen	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	3 sec vast 3 sec los 5 keer herhalen	3 keer per dag
2	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	35 sec vast 1 keer herhalen	3 sec vast 3 sec los 10 keer herhalen		3 keer per dag
3	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	45 sec vast 1 keer herhalen	Tijdens het oefenen iets optillen		3 keer per dag
4	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	45 sec vast 1 keer herhalen	Tijdens het oefenen een stukje wandelen		3 keer per dag

5	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	60 sec vast 1 keer herhalen	6 sec vast 8 sec los 10 keer herhalen	3 sec vast 3 sec los 10 keer herhalen	Tijdens het oefenen hoesten	3 keer per dag
---	--	-----------------------------------	--	--	-----------------------------------	-------------------



6	6 sec vast	60 sec vast	6 sec vast	3 sec vast	6 sec vast	60 sec vast	6 sec vast	3 sec vast	3 keer per dag
	8 sec los		8 sec los	3 sec los	8 sec los		8 sec los	3 sec los	
	10 keer herhale n	1 keer herhale n	10 keer herhale n	10 keer herhale n	10 keer herhale n	1 keer herhale n	10 keer herhale n	10 keer herhale n	

**6 weken is een gemiddelde, dit kan voor iedereen verschillen.

Vragen?

Bij vragen kun je contact opnemen met de poli Gynaecologie van Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis op T0187 60 71 20.

Vergoeding

Fysiotherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Vraag vooraf bij je zorgverzekeraar na of je behandeling bij de bekkenfysiotherapeut wordt vergoed en hoeveel behandelingen ze voor jou vergoeden.

Geboortezorg Zuid aan Zee

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener. Het Van Weel-Bethesda Ziekenhuis is onderdeel van deze coöperatie.

Kijk op de website www.geboortezorgzuidaanzee.nl voor meer informatie over coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee en welke zorgverleners hierbij aangesloten zijn.





Geboortezorg Zuid aan Zee

De juiste geboortezorg door de juiste zorgverleners

Voor iedere zwangere en partner in onze omgeving moet de geboortezorg vertrouwd, laagdrempelig en veilig aanvoelen. Vanuit de gedachte dat de zwangere centraal staat, wordt gewerkt vanuit één team en zet de coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee in op de juiste zorg door de juiste zorgverlener.

Hierbij staat de continuïteit van zorg voor de zwangere en het streven naar één zorgverlener die haar begeleidt (zwangerschaps- / zorgcoördinatie) voorop. De zwangere krijgt goede zorg van de verloskundige en de kraamverzorgende als het kan en van de gynaecoloog als het moet. Als er toch sprake is van bijvoorbeeld

een medisch noodzakelijke overdracht is alle informatie inzichtelijk en kent deze een vloeiend verloop. Alle partijen in de keten van de geboortezorg hebben een eigen rol en verantwoordelijkheid, die vanuit de ambitie 'één team, één zwangerschapscoördinator en de zwangere' centraal wordt ingevuld.

De coöperatie Geboortezorg Zuid aan Zee wordt gevormd door

