

Informatie



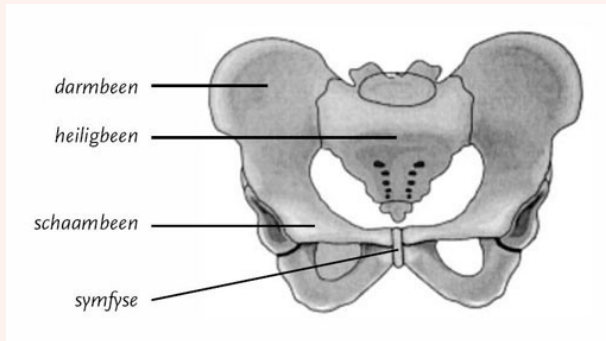
Bekkenpijn



Hier geven wij jou meer informatie over bekkeninstabiliteit en bekkenpijn.

Het bekken tijdens de zwangerschap

Het bekken is opgebouwd uit drie botten die door middel van gewrichten in verbinding staan met elkaar.



De botten en gewrichten:

- De twee darmbeenderen
- De symfyse (het gewricht bij het schaambeent)
- Het Heiligbeen
- De twee SI-gewrichten (tussen de darmbeenderen en het heiligbeen)

Deze botten en gewrichten vormen samen het bekken, welke fungeert als een ring die bij elkaar gehouden wordt door kraakbeen, spieren en banden.

Bekkeninstabiliteit? => Bekkenpijn

Tijdens de zwangerschap worden deze gewrichten weker zodat tijdens de bevalling het kindje gemakkelijker door het geboortekanaal past. Iedere vrouw krijgt dus tijdens de zwangerschap een “ instabiel” bekken, dus praten we niet meer over bekkeninstabiliteit maar over bekkenpijn.

Sommige vrouwen hebben hier geen last van en andere vrouwen krijgen wel klachten. Deze klachten zijn wisselend per persoon qua ernst en locatie van de pijn. Het geeft wel vaak onzekerheden want wat kun je nou wel doen en wat juist beter niet? Belangrijk hierbij is om te weten dat niet belasten niet goed is, een zwangere vrouw heeft geen lagere belastbaarheid, maar een andere belastbaarheid.

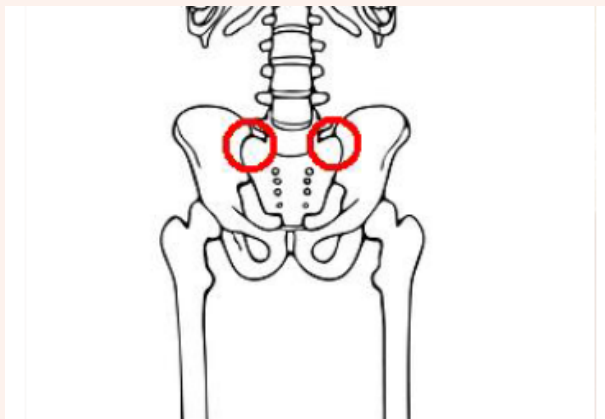


Adviezen voor het bekken

Het blijkt dat wanneer het bekken op een bepaalde manier belast wordt, de klachten stabiliseren en zelfs soms afnemen! Het is sowieso belangrijk om regelmatig van houding te wisselen en regelmatig rust te pakken door even te gaan zitten of te gaan liggen.

Symmetrie

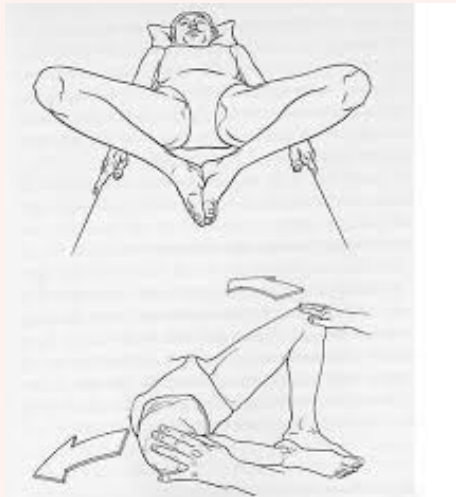
Belast je bekken zoveel mogelijk symmetrisch bij bekkenklachten, dus vanuit beide benen. Het bekken fungeert als een ring dus een gelijkmatige belasting zal minder klachten geven.



Open kruis

Daarnaast is het ook belangrijk om te bewegen met het “kruis open”, hierdoor krijg je meer sluiting aan de achterkant van je bekken en zullen de klachten ook afnemen.





Zitten

Als je zit probeer dan je benen iets uit elkaar te zetten met je voeten iets naar buiten gedraaid. Let er op dat je billen en heupen ontspannen blijven. Dit kun je gemakkelijker maken door de rugleuning iets naar achteren te brengen of op een hogere stoel te gaan zitten. Let er nu ook weer op dat het “ kruis open” is.



Afbeelding 8.2 Goede zithoudingen

Staan

Buig de knieën lichtjes, sta zó dat je weinig spanning voelt in de rugspieren en een beetje in je buikspieren. Beweeg een beetje vanuit je enkels naar voren en terug, blijf daar staan waar je meer gewicht voelt op je hielen dan op je voorvoet. Verdeel je gewicht over beide benen en laat je tenen naar buiten wijzen. Laat je schouders hangen en hef je borstbeen een beetje.



Bukken en tillen

Probeer dit weer met het “ kruis open” te doen en hou je lastarm zo klein mogelijk. In het geval van het optillen van je kindje, houdt deze zo dicht mogelijk tegen je lichaam. Span tijdens het omhoog komen je dwarse buikspieren aan en kom altijd omhoog tijdens een uitademing.



Tijdens de zwangerschap heb je dus geen lagere belastbaarheid maar een andere belastbaarheid, als je hier op de juiste manier mee omgaat kun je veel meer dan je denkt!

Sporten

Sporten tijdens de zwangerschap is een aanrader. Het zorgt ervoor dat je niet te veel aankomt, minder vocht vast houdt en beter voelt omdat het de bloedsomloop activeert. Hoe zwaar je traint tijdens de zwangerschap heeft ook te maken met je conditie voor je zwangerschap, overdrijf het dus niet. Naarmate de bevalling dichterbij komt ga je rustig de belasting afbouwen.



De bekkenbodem tijdens de zwangerschap

Ook de bekkenbodem zal weker worden tijdens de zwangerschap omdat het kindje er door heen gaat tijdens de laatste fase van de bevalling. Doordat de bekkenbodem weker wordt, kan het ook klachten geven.

Een aantal functies van de bekkenbodem die afnemen tijdens de zwangerschap zijn onder andere:

- Een ondersteunende functie van de baarmoeder, blaas en de endeldarm.
- Een afsluitende functie voor urine en ontlasting.
- Een doorlatende functie voor urine en ontlasting.

Uit onderzoek blijkt ook dat 60% van de vrouwen veel vaker moeten plassen en dit is tijdens de laatste 20 weken zelfs 80%. Ook hebben veel vrouwen urineverlies tijdens hoesten, niezen en lachen. Dit heet stressincontinentie. Het is daarom erg belangrijk dat je tijdens de zwangerschap en ook na de bevalling goed bewust bent van je bekkenbodem. Deze kun je op het juiste moment aanspannen maar ook ontspannen.

Wanneer je merkt dat je toch wat klachten krijgt, vraag dan de bekkenbodempfysio om gerichte oefeningen, ga niet zomaar zelf aan de slag. Bekkenbodemoefeningen op de juiste manier uitvoeren is lastiger dan je denkt.



Adviezen voor de bekkenbodem (tijdens de zwangerschap)

1. Blijf voldoende drinken, rond de 2 liter per dag. Dit zal de kans op eventuele blaasontstekingen verkleinen.
2. Eet vezelrijk. De darmen worden luier tijdens de zwangerschap en door vezelrijk te eten en voldoende te bewegen voorkom je obstipatieklachten.
3. Neem de tijd op het toilet en zorg voor een goede houding op het toilet. Probeer tijdens het plassen en ontlasten zo min mogelijk te persen.



De juiste houding voor het plassen



De juiste houding voor het ontlasten



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 cooperatie.

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

