

Bekkenpijn

Door de zwangerschapshormonen worden de verbindingen tussen de bekkenbeenderen weker en elastischer. Uw buik wordt zwaarder, waardoor u een andere houding aanneemt. Hierdoor kunt u klachten krijgen in het bekken.

Bekkenpijn wordt veroorzaakt door instabiliteit van het bekken. Hierdoor kan het steeds moeilijker worden om te bewegen. Deze pijn kan optreden tijdens de zwangerschap, de bevalling of daarna.

De meeste vrouwen spreken over een continu aanwezige pijn. Deze is vaak scherp, maar kan ook branderig of zeurend zijn. De pijn varieert in heftigheid en is erger na langere periodes van zitten, staan, liggen of lopen. Ook kan het pijnlijk zijn om van houding te veranderen. Vervelend is dat de pijn vaak wisselt van plaats en sterkte. De pijn bevindt zich rond het bekken: in de onderrug, in de billen, bij het stuitje, in de bovenbenen, in de liezen, bij het schaambeentje of in de onderbuik. De pijn kan zelfs uitstralen naar de hele benen of hoger in de rug.

Tips

- Sta met de knieën licht gebogen en “draag” uw gewicht op de hielen. Probeer de spanning van uw rugspieren te verminderen door uw veranderende lichaamsgewicht goed te dragen.
- Gebruik de heupen bij het veranderen van houding (benen uit elkaar draaien)
- Zorg dat kleermakerszit mogelijk blijft en vermijd het zitten met gesloten benen.
- Vind een goede balans tussen rust en beweging. Beweging is nodig om de spieren sterk te houden, rust zorgt er voor dat uw lichaam zich weer herstelt en dat de klachten niet verergeren.
- Angst wegnemen voor de bevalling, serieus over de klachten praten.
- Direct na de bevalling benen even gespreid neerleggen en vijf minuten ontspannen laten liggen.
- In de kraamtijd de bekkenbodemspieren regelmatig aanspannen.
- Na de kraamweek activiteiten rustig opbouwen. Met sporten beginnen vier tot zes weken en ook rustig opbouwen.

Voor goede professionele hulp kunt u zich wenden tot:

Oefentherapie Zaanstad Ingmar Rietdijk

P. Boorsmastraat 28 Zaandam / Dr. J.J. van der Horststraat 2 Zaandijk

www.oefentherapie-zaanstad.nl