



BEKKENPIJN

Tijdens en na zwangerschap



Lage rug- en bekkenpijn is een klacht die vaak voorkomt tijdens de zwangerschap of na de bevalling. Maar ook liesklachten, heupklachten, slijmbeursontstekingen, pijnlijke bilspieren met uitstraling, stuitpijn, schaambeenpijn en bekkenbodemplachten kunnen een relatie hebben met zwangerschapsgerelateerde lage rug- en bekkenpijn. Een hele opsomming!

Bekkenpijn

Het bekken bestaat uit 3 gewrichten: twee SI-gewrichten (de 2 'kuiltjes' onderaan je rug) en het schaambeengewricht aan de voorkant. Bekkenpijn wordt gekenmerkt door een pijnlijk, beurs of moe gevoel rondom de lage rug en de SI-gewrichten of door zeurende pijn bij het schaambeen, de liezen, heupen of stuitje. Soms is er uitstralende pijn naar de billen, de benen of de liezen. Bekkenpijn komt meestal ná een inspanning ('napijn'). Wanneer de pijn minder lijkt te worden, wordt vaak weer overbelast waarna weer napijn volgt. Zo kan al snel een vicieuze cirkel en bewegingsangst ontstaan. Bekkenpijn wordt verergerd door:

- specifieke bewegingen (draaien, bukken, tillen)
- lang staan, lopen, zitten, fietsen of liggen (> 30 min.)
- opstaan uit bed of uit een stoel, omdraaien in bed
- traplopen
- in en uit de auto stappen
- seksuele gemeenschap

Lage rug en bekken

Het bekken bestaat uit drie botstukken die samen een ring vormen. Dit zijn de linker en rechter bekkenheft en het driehoekige heiligbeen daartussen aan de achterzijde. Het bekken heeft hierom drie gewrichten: één aan de voorzijde (schaambeengewricht) en twee aan de achterzijde: de SI-gewrichten. De lage (lumbale) ruggenwervels zijn verbonden met het heiligbeen en de SI-gewrichten. De bekkengewrichten worden bij elkaar gehouden door banden van stevig weefsel en spieren rondom bekken en lage rug.

Verminderde stabiliteit

Bekkgewrichten zijn stevige verbindingen. Mensen die erg lenig zijn (hypermobiel) hebben wat soepeler gewrichten en banden, waardoor ze juist vaak meer hun spieren rondom bekken en lage rug gaan aanspannen. Met name de bilspieren, de binnenzijde van de bovenbeenspieren en de bekkenbodemspieren kunnen hierdoor wat verkrampen en zelfs de beenzenuwen wat afklemmen, wat een uitstralend gevoel kan geven. Hierdoor ga je uiteindelijk minder natuurlijk of zelfs stijver bewegen.

Tijdens en na zwangerschap

Door de zwangerschapshormonen worden de bekkengewrichten ook wat 'weker', zodat het bekken minder stijf is tijdens de bevalling. Wanneer je bekkengewrichten in het verleden een trauma hebben meegemaakt (een ongeval, hernia klachten, een val op het stuitje of een zware bevalling) loop je iets meer risico op bekkenpijn in je zwangerschap. Ook kun je iets meer last krijgen als je als kind heupdisplasie had, of als je altijd al last had van gewrichtsklachten zoals bij fibromyalgie of reuma. Wanneer je bekkenpijn hebt (of als je dit vóór wilt zijn) kun je letten op de adviezen en verstevigende oefeningen doen. Je leert hierbij je bekken beter te stabiliseren, zodat het instabiele gevoel en de pijn afneemt. Gelukkig worden de bekkengewrichten weer hormonaal steviger in de periode na je bevalling! Wanneer je dan blijft letten op je stabilisatie, voelt je je weer snel als vanouds (of nog beter).

Verstoorde stabilisatie

Bij alle bewegingen horen de **dwarse buikspieren** (m.transversus abdominus) en de dwarse rugspieren (m.multifidi) nét iets eerder aan te spannen dan alle andere rompspieren. Hierbij wordt het bekken en de lage rug gestabiliseerd: de bekkengewrichten worden als het ware 'in elkaar geklikt'. Maar meestal wordt bij verminderde bekkenstabiliteit een pijnontwikkend gedrag ontwikkeld, waarbij juist de andere spieren krachtiger worden aangespannen (vooral de bil-, been- en bekkenbodemspieren). Door deze coördinatiestoornis kan lage rug- en bekkenpijn ontstaan, maar ook stuitpijn, schaambeenpijn, liespijn of heupklachten.

In je zwangerschap

Tijdens je zwangerschap is het van belang de stabiliserende spieren rondom bekken en lage rug te blijven onderhouden en zo mogelijk de spierfunctie te verbeteren. Hierom is actief blijven en sporten zinvol, alleen dan wél aangepast aan de veranderende lichamelijke conditie. Ons programma ZwangerFit is hiervoor speciaal ontwikkeld. De nadruk ligt op het voorkómen of verminderen van bekkenpijn en bekkenbodemplachten en op preventie van risicofactoren hiervoor. Er wordt getraind op basis van belastbaarheid, en niet op basis van zwangerschapsduur, zoals bij andere vormen van zwangerschapsbegeleiding.

Na je bevalling

Na de bevalling ga je 'ontzangeren' en verstijven de bekkengewrichten weer. Daarnaast moeten de stabiliserende rompspieren vaak weer getraind worden. De snelheid van herstel is o.a. afhankelijk van het verloop van de bevalling. Een bevalling is voor het bekken, wat een verzwikking is voor de enkel. De bekkenbanden komen bij een bevalling immers op rek tijdens de uitdrijvingsfase en hebben rust en hersteltijd nodig, net als dat je je enkelbanden zou hebben verrekt. Hoe lichter de 'kneuzing', hoe sneller het herstel. Algemeen is het advies dat je als kraamvrouw de eerste 24 uur na een bevalling veel moet liggen, om je bekken rust te geven. Ga wel gewoon plassen op de wc (en niet wiebelen boven een ondersteek), als je tenminste geen trap hoeft te lopen naar je wc. Gebruik anders een po-stoel. In de eerste 3 dagen na je bevalling is het raadzaam om geen trap te lopen (of héél weinig) en nog niet lang te staan, dus ga niet meteen je baby zelf in bad doen.

Trap lopen in je kraamperiode

- Omhoog: zoveel mogelijk dóórlopen, dus niet stapje-voor-stapje
- Omlaag: loop eventueel achteruit de trap af, dit voelt vaak beter dan vooruit

Advies voor je bekken

Iemand met een pijnlijk of instabiel gevoel in het bekken heeft de neiging de benen bij elkaar te houden, wat juist meer druk op het bekken creëert. Denk maar aan het staan in een rijdende trein: wijdbeens is stabiel! Dus houd de benen juist út elkaar en klem níet de knieën tegen elkaar. Dit geeft meer kans op bekkenbodemspansing. Probeer ook als je staat of zit wat meer druk te zetten op de *buitenkant* en *achterkant* van je voeten, dus niet op de tenen staan of de voeten naar binnen draaien.

Leer je bekken te stabiliseren!

- Span vlak vóór alle startmomenten (vóór het gaan omdraaien-zitten-opstaan-tillen) je *dwarse buikspieren* licht aan. Dit doe je door je onderbuik of navel licht in te trekken.

Zorg voor afwisseling

- Wissel lang zitten, staan, liggen en lopen af. Ga regelmatig wandelen of fietsen.
- Verdeel je werkzaamheden: niet alles achter elkaar, maar verspreid.
- Ga vaker zitten i.p.v. staan en vaker liggen i.p.v. lang zitten

Zorg voor rustmomenten

- Gun je lichaam de kans om weer even tot rust te komen!
- Ga een paar keer per dag even 10 min. liggen. Alleen *liggen* is rust voor het bekken!

Zorg voor je bekken

- Let erop dat je je benen niet tegen elkaar klemt, dit geeft extra schaambeendruk
- 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 de benen.
- Als je lekker zit met de benen over elkaar is dat prima, als je maar niet aanspant.
- Kleermakerszit kan ook fijn zijn.
- Buig in ruglig je benen eens naar je toe (bolletje maken). Hou de knieën uit elkaar en kruis lichtjes de enkels om het gevoel van spagaat te voorkomen (betere ontspanning) en houd de bovenbenen vast met je handen, dit ontspant de lage rug, bilsieren en het bekkenbodengebied.

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) ontstaat eveneens ontspanning door inspanning.

Let op hoe je beweegt

- Vermijd draaibewegingen, zeker in combinatie met buk- of tilbewegingen.
- Loop zo min mogelijk trap. En probeer dóór te lopen, niet voetje-voor-voetje.

BEKKENCENTRUM ZALTBOMMEL

Gespecialiseerde Bekkenfysiotherapie & Training

- Probeer zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of wasmanden sjouwen te vermijden (uitbesteden) of doe het aangepast.
- Ook autorijden of lang stoel zitten kan klachten geven. Let op afwisselen met rustmomenten-activiteiten: ga iedere 20-40 min. even opstaan-lopen-zitten-liggen.

Zorg voor je baby

- Ga liggend voeden of zit ontspannen met kussens in je rug en de baby ondersteund
- Blijf het liefst op dezelfde verdieping als de baby: óf allemaal boven óf beneden.
- Zet bij flesvoeding 's nachts een flessenwarmer op je slaapkamer of hoe water warm in een baby-thermoskan, dan hoef je niet naar beneden voor de magnetron.
- Laat je baby overdag beneden in de box/kinderwagen slapen
- Leg een extra aankleedkussen, schone luiers en wat kleertjes 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 diagonaal, dan hoef je niet gedraaid te bukken bij je baby in-uit bed halen, maar alleen bukken.

Zorg voor jezelf!

- Vraag je partner klusjes over te nemen, neem hulp van 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. Voel je niet schuldig!
- Ga NIET strijken of opruimen als je baby overdag slaapt, maar gebruik deze tijd voor jezelf om bij te komen met een boekje, de tv of gewoon even liggen en verder niets!
- 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!

Bedenk dat dit alles weer overgaat! Door ontspanning zakt de pijn en daalt de spierspanning, waarna gericht getraind kan worden op spierkracht, stabilisatie en coördinatie.

Vanaf 4-6 weken mag je komen trainen bij onze MamaFit cursus. Kijk op de website voor info.

Kijk op www.bekkenfysiotherapie.nl voor de online check naar risicofactoren voor bekken(bodem)klachten na je bevalling.

Zie op www.fysiobommelerwaard.nl voor meer info over de MamaCheck vanaf 6 weken na je bevalling.

Veel succes!

Bij vragen kunt u ons bellen of mailen: tel. 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl