

BEKKENGORDELPIJN IN DE ZWANGERSCHAP EN NA DE BEVALLING

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling hebben veel vrouwen last van pijnklachten in het gebied van het bekken en de lage rug. De pijn straalt soms uit naar de bil of de benen. Lopen en staan kunnen problemen opleveren. Je omdraaien in bed kan een hele toer worden, om maar niet te spreken van bukken en tillen.

Uit onderzoek blijkt dat zowel in Nederland als in andere landen, bekkengordelpijn bij 20% van de zwangere vrouwen voorkomt. De pijn kan al vroeg in de zwangerschap optreden (tussen de 12^e en 16^e week) of juist wat later, als je buik wat dikker wordt.

Het is begrijpelijk dat vrouwen zich juist zorgen maken als de pijn al vroeg in de zwangerschap optreedt: je hebt immers 'nog zo lang te gaan' tot de bevalling. Toch zie je vaak dat de klachten juist minder worden als de zwangerschap verder vordert. Dat heeft o.a. te maken met het feit dat vrouwen hun grenzen meer gaan respecteren.

Als je buik een beetje in de weg gaat zitten, ga je het vanzelf wat rustiger aan doen. In het begin doe je dat meestal nog niet. En toch is dat belangrijk in het geval je bekkengordelpijn hebt. Door de zwangerschapshormonen in je bloed worden de banden van de gewrichten in de bekkengordel namelijk wat elastischer om later de geboorte van je kind te

vergemakkelijken. Nadeel van dat elastischer worden van de gewrichtsbanden van het bekken is echter dat de draagkracht wat vermindert.

Als je dezelfde activiteiten blijft doen op de dezelfde manier als je altijd gewend was, terwijl de draagkracht van je lichaam wat minder wordt, kan dat dus tot klachten leiden. Het gaat daarbij niet alleen om *wat* je doet, maar vooral ook om *hoe* je het doet. Door activiteiten *anders* te gaan doen en beter te doseren, is er dus veel winst te behalen en kunnen klachten verminderen.

- Verdeel activiteiten over de dag. Als je korte rustpauzes tussendoor inlast, krijg je meestal meer gedaan dan wanneer je uren achtereen actief bent en daarna lang rust. Bovendien heb je daardoor in de regel minder pijn. Als je klachten hebt, vraag je dan af wat de overbelasting is geweest. Als je weinig pijn hebt, bedenk dan wat je goed hebt gedaan, zodat je activiteiten hierop aan kunt passen. Overbelasting geeft niet altijd direct pijn maar pas later of zelfs de volgende dag.
- Te lang lopen/zitten/staan kan belastend zijn. Wissel houdingen af.
- Even gaan liggen tussen de middag doet wonderen. Van hangen aan een tafel knap je niet op maar af.

- Fietsen is in de regel minder belastend dan lopen en staan. Op de fiets naar het werk of de stad gaan, in plaats van met de bus (waardoor je moet wachten bij de bushalte) kan dus een alternatief zijn. Gebruik dan wel je versnellingen. Zwaar trappen is belastend, sneller trappen niet.
- Als je niet *hoeft* te tillen, til dan niet. Kinderen kunnen vaak heel goed *zelf* bij je op schoot, of op de fiets klimmen en dan hoef jij dus niet te tillen. Als je een kind wel moet tillen, laat het dan actief meedoen. Als een kind mee afzet, hoef jij minder te tillen. Doorademen als je tilt gaat beter dan adem inhouden.
- Als je staat, verdeel dan de druk over je beide voeten. Ga niet op één been hangen. Ga ook niet met een holle rug staan of staan leunen, maar neem een actieve houding aan. Dan houd je je buik/je kindje bij je in plaats van 'te laten hangen'. Als je spieren werken, worden de bekkengewrichten beter gestabiliseerd en daardoor minder belast. Vermijd lang staan.
- Bij opstaan en gaan zitten lijkt het misschien makkelijk om je op te duwen met je armen maar voor je bekken is het minder belastend om het zonder armen te doen. En dus minder pijnlijk.

- Als je loopt, niet gaan slenteren, maar doorlopen en je armen mee laten zwaaien. Dan steunt je eigen 'spiercorset' je bekken ook weer beter. Zorg voor goede schoenen met een breed steunvlak en niet te hoge hak. Let op zijwaartse pasjes, bijvoorbeeld bij het aanrecht. Spreiden van de benen kan belastend zijn.
- Ga als je zit op twee billen zitten. Zitten met de benen over elkaar, geeft soms problemen bij het opstaan. Zoek een stoel waarop je prettig zit. Velen vinden een tuinstoel lekker zitten. Of een strandstoel of hangmat.
- Traplopen is belastend dus doe dat zo weinig mogelijk. Liefst iets je buikspieren aanspannen en doorstappen. Eventueel bijstappen of op de billen zitten. Liever niet 'zijwaarts' traplopen.
- Liggen in zijlig is meestal het meest prettig. Eventueel met een kussentje tussen de knieën. Als je om wilt draaien, houd dan je knieën bij elkaar en probeer zoveel mogelijk om te 'rollen'.
- Denk aan je ademhaling. Uitademen bij inspanning. Dat speelt ook bij de bevalling.
- Zet tijdens de bevalling je benen niet al te ver uit elkaar. Als je je benen op moet trekken, doe dat dan zelf. Laat niet anderen asymmetrisch aan je benen trekken. Bij de bevalling liefst zoveel mogelijk

symmetrische houdingen, bijvoorbeeld half liggend met een kussentje in de rug. Of zijlig. Blijf zo lang mogelijk je houdingen afwisselen.

- Neem na de bevalling ook echt bedrust. De eerste dag 5 - 10 minuten per uur uit bed. De volgende dagen bouw je dit op tot zo'n 20 minuten per uur uit bed zijn. Daarna verder opbouwen op geleide van de klachten.
- Na de bevalling mag meteen begonnen worden met oefeningen in bed bijvoorbeeld: aanspannen van de dwarse buikspieren. Let er op bij activiteiten als opstaan uit bed, omrollen en baby optillen om de buikspieren mee te laten doen. Let ook weer op uitademen bij inspanning.
- Activiteiten kun je uitbreiden met wandelen, staand marcheren en oefeningen voor buikspieren.

Als je last hebt van pijnklachten in het gebied van de bekkengordel is het dus belangrijk een balans te vinden tussen rust en activiteit. Stem de draaglast af op de draagkracht. Dat betekent: heb respect voor de pijngrens maar zorg ook dat je spieren actief en sterk blijven... of worden.



Wijkgezondheidscentrum
Lindenholt

BEKKENGORDELPIJN IN DE ZWANGERSCHAP EN NA DE BEVALLING

Fysiotherapeuten:
Anita Pijnenburg
Annegien Slager

In samenwerking met Verloskundige Praktijk
Nijmegen West