

BEKKENPIJN 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. 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, bekkenpijn 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 groter wordt.

Het is begrijpelijk dat vrouwen zich 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 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. Rustiger aandoen is belangrijk wanneer je bekkenpijn hebt. Door de zwangerschapshormonen in je bloed worden de banden van de gewrichten in het bekken wat elastischer om later de geboorte van je kind te vergemakkelijken.

Nadeel van dat elastischer worden van de gewrichtsbanden van het bekken, is dat de belastbaarheid wat vermindert.

Als je activiteiten blijft doen op de dezelfde manier als je altijd gewend was, terwijl de belastbaarheid van je lichaam vermindert, dan kan dat tot klachten leiden. Het gaat daarbij niet alleen om *wat* je doet, maar vooral om *hoe* je het doet. Door activiteiten *anders* te gaan doen en beter te doseren, is er veel winst te behalen. Zo 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. Door korte pauzes tussendoor te nemen heb je in de regel minder pijn. Als je klachten hebt, vraag je dan af, wat de overbelasting is geweest. Heb je weinig pijn, bedenk dan wat je goed hebt gedaan, zodat je activiteiten hierop aan kunt passen. Overbelasting geeft niet altijd direct pijn, soms 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 een goed alternatief zijn. Gebruik dan wel de versnellingen. Sneller trappen is minder belastend dan zwaar trappen.
- Als je niet *hoeft* te tillen, til dan niet. Kinderen kunnen vaak heel goed *zelf* bij je op schoot of op de fiets klimmen (dan hoeft jij dus niet te tillen). Als je een kind wel moet tillen, laat het dan actief meedoen. Als een kind mee afzet, hoeft 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. Sta niet met een holle rug of leun niet ergens tegenaan. Neem een actieve houding aan. Op die manier houd je je buik/je kindje bij je in plaats van 'te laten hangen'. Als je spieren werken, wordt het bekken beter gestabiliseerd en daardoor minder belast. Vermijd lang staan.
- Bij opstaan en gaan zitten lijkt het makkelijk om je op te duwen met je armen, maar voor het bekken is het minder belastend om het zonder armen te doen. En op die manier minder pijnlijk.

- Denk aan je ademhaling. Uitademen en doorademen bij inspanning. Probeer dat ook tijdens de bevalling.
 - Probeer met lopen niet te slenteren. Probeer door te lopen en laat de armen mee zwaaien. Op deze manier steunt je 'spiercorset' het bekken beter. Zorg voor goede schoenen met een breed steunvlak en niet te hoge hak. Let op: zet zijwaartse pasjes voorzichtig.
 - 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 en die voldoende ondersteuning biedt: een tuinstoel kan lekker zitten.
 - 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'.
 - Zet tijdens de bevalling je benen niet al te ver uit elkaar. Als je je benen moet optrekken, doe dat dan zelf. Laat niet anderen asymmetrisch je benen ondersteunen.
 - Probeer bij de bevalling zoveel mogelijk een symmetrische houding aan te nemen, bijvoorbeeld half liggend met een kussentje in de rug. Of in zijlig. Blijf zo lang mogelijk afwisselen van houding.
 - 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 met bewegen op geleide van de klachten.
 - Na de bevalling mag meteen begonnen worden met oefeningen in bed, bijvoorbeeld: aanspannen van de dwarse buikspieren. Let op bij activiteiten als opstaan uit bed, omrollen in bed en baby optillen om de buikspieren mee te laten doen. Let ook weer op: goed uitademen bij inspanning.
 - Activiteiten kun je uitbreiden met wandelen, staand marcheren en oefeningen voor buikspieren.
- Als je last hebt van pijnklachten in het bekken en de lage rug, is het belangrijk een balans te vinden tussen rust en activiteit. Stem de belasting af op de belastbaarheid. Dat betekent: heb respect voor de pijngrens maar zorg ook dat je spieren actief en sterk blijven... of worden.



BEKKENPIJN IN DE ZWANGERSCHAP EN NA DE BEVALLING

Bekkenfysiotherapie
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt

In samenwerking met
Verloskundige Praktijk Nijmegen West

Contact:
fysio@wgclindholt.nl
024-3781818