

ik **Oei,
groeï!**



Alles over...
bekkenpijn



www.oeiikgroeï.nl

Bekkenpijn

Ongeveer 20% van alle zwangere vrouwen heeft in meer of mindere mate last van bekkenpijn. Soms tijdens de zwangerschap, maar het komt ook voor na de bevalling. In het overgrote deel (13%) verdwijnen de klachten vanzelf.

Onder invloed van hormonen worden de bekkenbanden losser. De juiste kracht en coördinatie hebben in je rompspieren is dan belangrijk. Lukt dit onvoldoende, heb je daarbij misschien ook een ander lichamelijk probleem, of een grote belasting tijdens je werk of privé, dan kan deze combinatie van factoren voor klachten zorgen. Voor vrouwen die al hypermobiel in hun gewrichten zijn is de kans op bekkenpijn iets groter.

Symptomen van bekkenpijn:

- Een zeurende, vermoeide, stekende, brandende, beurse, soms uitstralende pijn die kan voorkomen rond het schaambeen, de lage rug (SI-gewrichten), stuitje, heupen, liezen en/of zitbeenknobbels.
- Stramheid of pijn bij het starten van bewegingen en napijn van enkele uren tot dagen.
- Pijn bij plotselinge bewegingen.
- Coördinatieverlies: je benen kunnen krachteloos voelen.



Goed om te weten

- Bekkenpijn kan een wisselend karakter hebben; neem jezelf serieus als je regelmatig pijn hebt.
- Adequate hulp en ondersteuning krijgen van je partner kan helpen om ernstige klachten te voorkomen. Ook kun je hulp van je familie of vriendinnen inschakelen.
- In beweging blijven vanuit een goede houding is belangrijk.
- Maak keuzes in je activiteiten, bijvoorbeeld door ze te verdelen over de dag en de belasting aan te passen.
- Leer je grenzen kennen en neem voldoende rust.
- Ook al heb je (veel) pijn: er gaat niets stuk in je bekken.
- Zwemmen en/of fietsen kan plezierig zijn.
- Liefdevolle massages zorgen ervoor dat er een stof vrijkomt (oxytocine) die voor ontspanning kan zorgen waardoor je minder pijn kan ervaren.
- Een gespecialiseerde bekkenoefentherapeut kan adviezen geven en een op maat gemaakte behandeling bieden.
- Soms kunnen hulpmiddelen een tijdelijke oplossing zijn. Doe dit altijd in overleg met een bekkenoefentherapeut.
- Vraag je verloskundige, gynaecoloog of therapeut naar een goed boek of goede app over bekkenpijn.

Een aantal adviezen op een rijtje

- Span je dwarse buikspieren aan voordat je opstaat door je navel een klein beetje in te trekken.
- Bij pijnklachten is het goed om door te blijven ademen.
- Moet je lang staan, wiebel dan van je linker- naar je rechterbeen. Houd je bekken hierbij horizontaal en je bovenlichaam verticaal, ga nooit op één been hangen.
- Kleermakerszit is vaak ontspannend evenals het zitten op een gymbal (van 65-75 cm doorsnede).
- Probeer tijdens het zitten op een stoel steeds de voeten en benen wijd uit elkaar te zetten; hierdoor neemt de stabiliteit van je bekken toe.
- Klem je benen zittend nooit tegen elkaar: door het aanspannen van de spieren aan de binnen kant van de bovenbenen kunnen de klachten verergeren.
- Bij nachtelijke bekkenpijn kun je in zijligging een (voedings)kussen tussen je benen leggen en je benen iets optrekken. Vaak helpt het om iets met je billen naar achteren te gaan liggen. Lig je liever op je rug, leg dan een (voedings)kussen in je knieholtes.
- Voorkom dat je bukt en tegelijkertijd draait.
- Bij het staan kun je de benen iets uitgedraaid neerzetten.

Er zijn nog veel meer adviezen te geven! Vraag je fysio- of bekkentherapeut ernaar.

Marieke: ‘Tijdens mijn vorige zwangerschap had ik erg last van bekkenpijn. Met name stofzuigen en dweilen zorgden voor veel klachten. Nu heb ik op tijd aan de bel getrokken en worden de zwaardere huishoudelijke taken overgenomen door mijn lieve partner. Op een relatief pijnvrije dag moet ik juist niet te veel gaan doen, anders heb ik de dag erna weer veel last van mijn bekken... Het gaat op en af.’

ik Oei, groeï!



Verwacht je een kindje? Dan is Oei, ik groeï! Hét zwangerschapshandboek een 'musthave': lekker om te lezen en bomvol interessante informatie. De eerste 1001 belangrijke dagen, van de eisprong tot de eerste sprongetjes van je baby, helpt Oei, ik groeï! je en vertelt je alles over de ontwikkeling van je baby.

Benieuwd naar onze overige producten? Kijk dan op oeiikgroeï.nl.

Oei, ik groeï! Hét zwangerschapshandboek

Xaviera Plooij | Prijs € 29,99 ISBN 978 94 6404 122 4

**MIJN
KRAAM
SHOP.NL**

*Alle producten voor
de eerste kraamweken!*



MIJN KRAAM SHOP.NL

De beste producten voor borstvoeding,
moeder- & babyverzorging en de
goedkoopste kraampakketten.

www.oeiikgroeï.nl