

‘Heb je een zittend beroep, sta dan ieder half uur even op, en draai een paar keer een rondje met je bekken. Hiervoor hoef je niet van je werkplek af, en zorg je ervoor dat je bekken minder stijf wordt. Ook kan het helpen om een paar keer extra voor een kopje thee of glas water te gaan lopen: als je je lichaam in beweging houdt heb je minder kans op bekkenpijn.’

Marieke: ‘Tijdens mijn vorige zwangerschap had ik veel bekkenpijn. Nu heb ik al vroeg om hulp gevraagd: met name stofzuigen en dweilen gaf mij klachten. Als ik een relatief pijnvrije dag heb, moet ik juist niet te veel gaan doen, anders heb ik de dag erna veel last van het bekken. Sport en beweging helpen mij om mijn conditie op peil te houden.’

Oei, ik groei!



Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek is het handboek voor de moderne ouder. *Oei, ik groei!* vertelt je alles over de 10 mentale sprongen van je baby. De boeken van *Oei, ik groei!* zijn voor meer dan 2 miljoen ouders wereldwijd een steun geweest in de eerste 1001 belangrijke dagen; van eisprong tot de eerste sprongetjes. *Oei, ik groei!* is in meer dan 25 landen verschenen. Kijk voor meer informatie op oeikgroe.nl.

Oei, ik groei! Hét zwangerschapshandboek
Xaviera Plas-Plooi | Prijs € 29,99 | ISBN 978 90 5956 931 7



www.oeikgroe.nl



Alles over... **Bekkenpijn**

wat | wanneer | tips



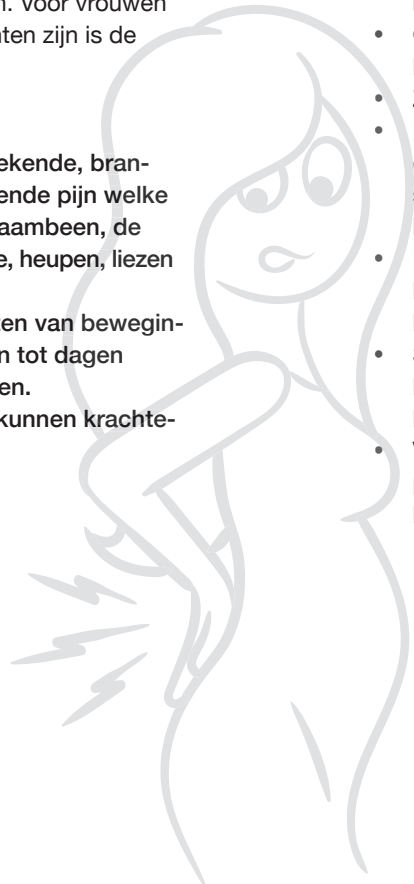
Bekkenpijn

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 rompsspieren 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 welke kan voorkomen rond het schaambeentje, 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 een been hangen.
- Kleermakerszit is vaak ontspannend evenals het zitten op een gymbal (van 65 of 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 binnenkant 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. In rugligging kun je de benen in de knieholte over een (voedings-)kussen heen leggen.
- 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.