

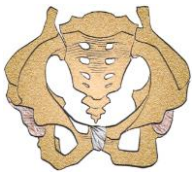


Bekkenpijn

Klachten

Lage rug- en bekkenpijn is een veel voorkomende klacht die geregeld voorkomt bij vrouwen tijdens of na de zwangerschap. Maar ook liesklachten, slijmbeursontsteking(en) in de heupen, pijnlijke bilspiers met uitstraling, stuitpijn en bekkenbodemklachten kunnen een relatie hebben met bekkenpijn, óók bij mannen.

Lage rug en bekken



Het bekken bestaat uit drie botstukken die samen een ring vormen. Dit zijn de linker en rechter bekkenhelft 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) ruggewervels 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.

Stevigheid

Bekkgewrichten zijn normaliter stevige verbindingen. Mensen die erg lenig zijn (hypermobiel) hebben soepeler gewrichten, waardoor ze vaak meer hun spieren rondom bekken en lage rug gaan aanspannen. Dit kan dan juist leiden tot minder natuurlijk of zelfs stijver bewegen. Ook bij een zwangerschap worden de bekkengewrichten hormonaal wat 'weker', zodat het bekken minder stijf is tijdens de bevalling. Ná de bevalling moet het bekken weer 'ontzangeren' en verstijven, ook de stabiliserende rompspiers moeten vaak weer versterkt worden. De snelheid waarmee het bekken weer verstijfd kan afhankelijk zijn van de zwaarte van de bevalling. Ook bij menstruatie of menopauze kan het bekken minder stabiel aanvoelen.

Verstoorde stabilisatie

Bij alle bewegingen horen de **dwarse buikspieren** iets eerder aan te spannen (0,2 sec) dan alle andere rompspiers. Meestal wordt bij verminderde bekkenstabiliteit een pijnontwijkend gedrag ontwikkeld, waarbij juist de andere spiers krachtiger worden aangespannen (vooral de bilspiers en bekkenbodemspiers) en de primaire aanspanning van de dwarse buikspiers afneemt. Door dit verstoorde aanspannings- en ontspanningspatroon van de rompspiers, ontstaat vaak een coördinatiestoornis met op termijn lage rug- en bekkenpijn. Dit kan ontstaan door een (hormonale) balansverstoring zoals zwangerschap, of door een trauma rond lage rug en bekken (ongeval, bevalling, hernia, stuitpijn). Ook bekkenbodemklachten kunnen een rol spelen bij het ontstaan of in stand houden van bekkenpijn.

Bekkenpijn

Bekkenpijn wordt gekenmerkt door een pijnlijk, beurs of moe gevoel rondom het schaambeengewricht of in de lage rug, met name rond de SI-gewrichten. Soms is er uitstralende pijn naar billen, benen of de liezen. Bekkenpijn komt meestal na 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 (in volgorde van klachtentoeename):

- specifieke bewegingen (draaien en bukken);
- te lang staan, fietsen, lopen, zitten of liggen (meer dan 30 minuten);
- opstaan uit of omdraaien in bed;
- bukken, tillen;
- traplopen;
- in en uit de auto stappen;
- seksuele gemeenschap.

Zwangerschap

Gedurende de zwangerschap is het van belang de stabiliserende spiers rondom bekken en lage rug te blijven onderhouden en zo mogelijk de spierfunctie te verbeteren. Hierom is blijven bewegen en sporten zinvol, alleen dan wél aangepast aan de veranderende lichamelijke conditie. Het programma NVFB-ZwangerFit® is speciaal ontwikkeld vanuit de beroepsvereniging voor geregistreerd bekkenfysiotherapeuten (NVFB). Hierbij ligt de nadruk op het voorkómen of verminderen van bekken(bodem) klachten en preventie van risicofactoren hiervoor. Er wordt getraind op basis van belastbaarheid, en niet op basis van zwangerschapsduur zoals bij andere vormen van zwangerschapsbegeleiding.

Hentzepeter Bekkenfysiotherapie

Bevallen

Een bevalling is voor het bekken, wat een verzwikking is voor de enkel: in het begin veel rust en langzaam steeds meer belasten. Hoe lichter de 'kneuzing', hoe sneller het herstel. De bekkenbanden komen bij een bevalling immers op rek tijdens de uitdrijvingsfase en hebben rust en hersteltijd nodig. Algemeen kan gesteld worden dat de kraamvrouw de eerste 24 uur na een bevalling het liefst op bed moet blijven liggen. Wel is plassen op het toilet prettiger dan wiebelen boven een ondersteek, mits het toilet op dezelfde etage is (zo niet: gebruikmaken van een postoel). Daarna is het raadzaam de eerste drie dagen geen trap te lopen en de baby nog niet zelf in bad te doen (lang staan).

Dag 1	Liggen, niet (lang) douchen, als het kan geen trap lopen
Dag 2-3	Kort douchen, kort rondlopen op de slaapverdieping (voorkoming trombose)
Kraamweek	Traplopen als het gaat (gewoon vooruit, alleen bij klachten: achteruit de trap af) Zoveel mogelijk rustmomenten in acht houden, zo min mogelijk tillen.
Kraamperiode	(1-6 weken na de bevalling): Langzaam belasting opbouwen, let op je rustmomenten! Start eventueel met MoederFit (vanaf 4-6 weken of later)

Zie folder Kraambed adviezen / www.fysiobommelerwaard.nl

Adviezen

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 uit elkaar en niet de knieën tegen elkaar aan geklemd (toename kans op bekkenbodem overactiviteit ter compensatie. Daarnaast in stand of zit liever wat meer druk zetten op de buitenkant en achterkant van de voet dan op de binnenkant en voorkant.

Leer je bekken te stabiliseren!

- Bij bekkenpijn of bewegingsangst kan de normale vóórspanning van de buikspieren verstoord zijn.
- Zorg dan dat bij alle startmomenten (gaan omdraaien-zitten-opstaan-tillen) éérs het bekken gestabiliseerd is door de dwarse buikspieren (lage buik of onderbuik) licht aan te spannen.
- Specifieke oefeningen hiervoor leer je bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut.

Zorg voor afwisseling

- Wissel lang zitten, staan, liggen en lopen af. Ga regelmatig wandelen of fietsen (zonder kinderen).
- Ga vaker zitten ipv staan (aan tafel ipv bij het aanrecht) en vaker liggen ipv zitten (tv, telefoon).

Zorg voor rustmomenten

- Ga geregeld even liggen.
- Verdeel je werkzaamheden: niet alles achter elkaar, maar verspreid over de dag of week.

Zorg voor je bekken

- Let erop dat je je benen niet stijf tegen elkaar klemt, dit geeft extra druk bij het schaambeent.
- 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, bilspieren en het bekkenbodemgebied.

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! Neem 's ochtends alles wat je nodig hebt mee naar beneden (sleutels, handtas, luiers) en zorg voor extra tandenborstels voor de andere kinderen in de keuken
- Probeer zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of wasmanden sjouwen te vermijden of anders aangepast te doen.

Hentzepeter Bekkenfysiotherapie

- Ook autorijden of lang op een (kantoor)stoel zitten kan klachten opwekken. Afwisselen met rustmomenten of andere activiteiten!
- Gun je lichaam de kans om weer even tot rust te komen! Ga een paar keer per dag (lieft 4x) minstens tien minuten liggen. Alleen *liggen* is rust voor het bekken!

Zorg voor je baby

- Baby: voed liggend of zit er ontspannen bij (kussen in de rug, arm ondersteund). Probeer in de kraamtijd 's middags te slapen of rust in te plannen, plan dan dus juist geen strijkwerk of visite.
- Blijf het liefst op dezelfde verdieping als de baby: óf samen boven, óf samen beneden.
- Zet bij flesvoeding 's nachts een flessenwarmer op je slaapkamer, dan hoef je niet naar beneden voor de magnetron.
- Laat je baby overdag beneden in de box/kinderwagen slapen, zorg voor luiers e.d. 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. 't Is even wennen maar het werkt goed!
- Benader het wiegje of ledikant diagonaal, dus niet gedraaid de baby in bed leggen of eruit tillen.

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 en gezin. Voel je niet schuldig!
- 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!

Info en folders

Kijk op onze site www.fysiobommelerwaard.nl onder 'Folders' voor meer info rondom zwangerschap:

- voorbereiden op de bevalling
- kraambed adviezen
- bekkenpijn
- Zwangerfit & MamaFit
- Bekkenfysiotherapie

Een goed herstel gewenst!

*Helga Hentzepeter
bekkenfysiotherapeut MSPT*