

Adviezen bij bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap

Bekkenpijnklachten of lage rugpijn tijdens of na de zwangerschap komen voor bij ongeveer de helft van alle zwangeren. Het zijn gelukkig geen ernstige klachten, er is geen gevaar voor de baby of gevaar voor beschadiging van het bekken. De pijnklachten ontstaan door irritatie rond de bekkengewrichten in het bekkengebied. Je kunt last hebben van pijn in het schaambotje, de liezen, de bekkengewrichten of de lage rug. Er kan uitstralende pijn zijn naar het bilgebied of de benen. Hoe meer je een balans kunt vinden tussen wat je doet en wat je aankan, hoe minder de klachten zullen verergeren. Vaak is met de goede adviezen/begeleiding verbetering van klachten mogelijk. De prognose na de bevalling is over het algemeen zeer gunstig. 90% van de vrouwen herstelt volledig binnen een jaar na de bevalling.

Gebruik je diepe buikspieren als steuntje

- Zorg dat je bij alle startmomenten eerst het bekken en de rug stabiliseert. Dit doe je door de dwarse buikspieren (lage buik of onderbuik) licht aan te spannen en door te ademen. Bv. bij gaan zitten, gaan staan, omdraaien in bed, bukken, duwen, trekken of tillen. Dit is vooral belangrijk als de klachten ontstaan zijn tijdens de eerste 6 maanden van de zwangerschap of als er eerder rug- of bekkenklachten zijn geweest. Specifieke oefeningen om het stabiliseren goed onder de knie te krijgen leer je bij een bekkenfysiotherapeut

Adem uit bij krachtzetten

- De meeste vrouwen hebben de neiging om de adem in te houden bij duwen/trekken/tillen. Daarmee bouw je veel druk op in de buikholte en van binnenuit op het bekken. Uitatemen is minder belastend! Let hier ook op bij het sporten.

Zorg voor afwisseling en een goede balans in je belasting (groen/rood)

- Probeer het zo te regelen dat je vooral in de groene zone zit qua pijn. Op een pijn-intensiteitschaal van 0-10: is groene pijn 0-5 en rode pijn van 5-10.
- Je kunt eigenlijk best veel doen maar niet te lang! Doseer je activiteiten. Verdeel je werkzaamheden. Verspreid ze over de dag en over de week. Wissel zitten, staan, liggen en lopen af. Ga regelmatig wandelen of fietsen om de conditie bij te houden of op te bouwen!
- Bij groene pijn (0-5) mag je gerust je activiteiten voortzetten, bij rode pijn (5-10) is het beter meer rust te nemen tot je weer in de groene zone bent. Hoe meer je in de groene zone verkeert hoe beter de klachten zullen herstellen

tijdens de zwangerschap. Bij regelmatig rode pijn zullen de klachten toenemen.

Zorg voor rustmomenten en ontspanning

- Ga een paar keer per dag 10-30 minuten liggen, voor het bekken is dit lang genoeg! Wacht niet tot je veel last hebt! Leg een kussen tussen de knieën in bed.
- Gun je spieren rust: let erop dat je billen ontspannen zijn, ook al heb je pijn als je zit of ligt. Draai de schouders los, zucht eens diep door, adem bewust naar je buik. Gebruik af en toe een kruik of warm bad om te ontspannen. Na een gezonde activiteit (wandelen, fietsen) ontstaat eveneens ontspanning door inspanning
- Zorg dat je tijd en energie over hebt om af en toe leuke haalbare dingen te doen samen met je partner of alleen.

Zorg voor je bekken

- Let erop dat je je benen niet stijf tegen elkaar klemt, dit geeft extra druk bij het schaambeentje. Zit liever met je benen iets uit elkaar en je tenen wat naar buiten gedraaid of lig op je zij met een kussentje los 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, of zitten op een grote oefenbal.

Let op je houding en hoe je beweegt

- Probeer je bovenrug goed op te strekken als je in beweging bent, dit helpt de houdingsspieren van de rug en het bekken actief te maken.
- Adem goed door (liefst uitademen) als je van houding verandert zodat er geen druk op het bekken komt door adem vasthouden.
- Als je pijn hebt ben je geneigd de bewegingen te vertragen maar dat is niet handig voor je bekken. Probeer juist vlot om te draaien in bed. Probeer bij traplopen niet aan de leuning te trekken maar de voeten goed in de trede te duwen en vlot en opgestrekt de trap oplopen.
- Wandelen, fietsen en zwemmen zijn goede manieren om je conditie op peil te houden. Dit is beter dan huishoudelijke activiteiten uitvoeren. Bij wandelen let je op het tempo (vlot) met niet al te grote passen, strek jezelf goed op en draai de armen en schouders mee op het tempo van je lopen. Als je snel harde buiken krijgt moet je wel je tempo aanpassen. Bij fietsen is het slim om de versnellingen goed te gebruiken. Zet de versnelling laag bij het wegfietsen, of bij een heuveltje. Bij zwemmen kun je rustig baantjes trekken, bouw het rustig op. Bij pijn aan het schaambot kun je de sluitende beweging van de benen bij schoolslag minder krachtig doen. Geniet vooral even na in het warme bad (indien aanwezig) voor de ontspanning na het zwemmen.
- Ook autorijden of lang op een (kantoor)stoel zitten kan klachten geven. Probeer af te wisselen met rustmomenten of andere activiteiten, bv lopen.
- Gebruik krukjes en opstapjes zodat je minder hoeft te reiken/bukken/tillen.
- Ga zitten bij het aankleden en klusjes als groente snijden/ strijken/ was opvouwen als je merkt dat dit minder last geeft.

- Bezuinig op tillen, gebruik de squattechniek als je toch moet tillen en adem uit..

Zorg voor jezelf

- De omgeving kan niet aan de buitenkant zien wat je voelt en dat maakt het soms lastig om je grenzen aan te geven of om hulp te vragen.
- Vraag je partner of anderen om klusjes over te nemen, neem hulp van familie en vrienden aan. Dit geldt vooral voor zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, sanitair poetsen, dweilen of de wasmand dragen. Ook op je werk is het verstandig om aan te geven dat je bekkenpijn hebt als dit je hindert om je werk uit te voeren. Denk niet dat je lui of egoïstisch bent als je rustiger aan doet. Jouw tijd komt wel weer. Geef duidelijk aan wat je wel en niet kunt, maak afspraken en plan eventuele hulp in.
- Seks mag gerust, kies wel voor minder belastende houdingen (zijlig/zelf bovenop/partner niet met volle gewicht boven je). Probeer uit wat nog lukt en niet teveel napijn geeft.

Bekkenpijn en bevallen

- Er is geen enkel probleem om gewoon te bevallen als je bekkenpijnlachten hebt. Door de verweking van de banden zal het persen over het algemeen vlot gaan omdat er goede vering in het bekken zit. De meeste vrouwen hebben na de bevalling juist minder klachten.