

Adviezen bij bekkenpijn

Bekkenpijnklachten tijdens of na de zwangerschap kunnen heel vervelend zijn. Het is gelukkig geen ernstige klacht, er is geen gevaar voor de baby of gevaar voor beschadiging. Het is irritatie van 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.

Leer je bekken te stabiliseren

- Zorg dat je bij alle startmomenten eerst het bekken en de rug stabiliseert 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 hiervoor leer je bij een bekkenfysiotherapeut.

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 pijnintensiteitschaal 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!
- 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 schaambeent. 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 oefenbal.

Let op je houding en hoe je beweegt

- Probeer je bovenrug goed op te strekken als je in beweging bent, dit helpt de houdingspijnen van de rug en het bekken actief te maken.
- Adem goed door 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 en ook bij lopen wat vaart erin te zetten. Als je snel harde buiken krijgt moet je wel je tempo aanpassen. Bij traplopen niet aan de leuning trekken maar de voeten goed in de trede duwen en vlot en gestrekt de trap oplopen.
- Ook autorijden of lang op een (kantoor)stoel zitten kan klachten opwekken. Probeer af te wisselen met rustmomenten of andere activiteiten, bv lopen.

Zorg voor jezelf

- Vraag je partner of anderen om klusjes te doen, neem hulp van familie en vrienden aan. Dit geldt vooral voor zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, sanitair poetsen, dweilen of wasmanden dragen. Denk niet dat je lui of egoïstisch bent als je rustiger aan doet. Jouw tijd komt wel weer.
- Seks mag gerust, kies wel voor minder belastende houdingen (zijligging/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. Wissel vaak van houding bij het opvangen van de weeën. Probeer zelf de knieën vast te houden bij het persen om symmetrie na te streven in het bekken. Mocht dat niet kunnen dan is dat niet zo erg.

De kraamtijd

- Sommige vrouwen zijn direct na de bevalling helemaal klachtenvrij, bij anderen vindt er natuurlijk herstel plaats tijdens de eerste zes weken als het ontzwangeren inzet. Investeer in je eigen lichaam door goed uit te rusten (veelal liggend) in de kraamweek. Probeer de activiteiten rustig op te bouwen en luister goed naar je lichaam.
- Gebruik ook nu je stabiliserende spieren en let op het doorademen als je je kindje oppakt, draagt of neerlegt.

