

# Bekkenpijn en zwangerschap

## DE SLUITING VAN HET BEKKEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Gedurende de zwangerschap wordt het zwangerschapshormoon HCG aangemaakt.

De functies van HCG zijn:

1. een goede omgeving creëren voor de baby in de baarmoeder
2. stimuleren van de groei van melkkanalen in de borsten, vooral later in de zwangerschap
3. voorbereiden van het lichaam op de bevalling.

Het bekken bestaat uit 3 botten, die samen een soort ring vormen, de bekkenring.

- Het zitbeen
- 2 bekken vleugels

Er zijn 3 gewrichten die deze botten met elkaar verbinden.

- De 2 SI-Gewrichten aan de achterkant.
- Het schaambeentewel of de symphysis

Gedurende de zwangerschap worden onder invloed van HGC alle banden losser, er komt veel meer rek in. Ook de banden rondom de SI-gewrichten en het schaambeentewel worden losser. Dit gebeurt zodat, gedurende de bevalling, het bekken ruimer kan worden om de baby erdoor te laten.

Wanneer dit gebeurt is het belangrijk dat de spieren de stabilisatie van de bekkenring overnemen (*krachtssluiting*). Gebeurt dit niet dan worden de banden overbelast, er komt dan teveel rek op. Dit kan leiden tot flinke pijnklachten in de lage rug, het schaambeentewel, de bil, de liezen of zelfs de bovenbenen. We spreken dan van peri-partum bekkenpijn.

De volgende spieren zijn verantwoordelijk voor de *krachtssluiting* van het bekken:

- De diepe dwarse buikspieren
- De diepe lage rugspieren
- De bekkenbodemspieren

Het is heel zinvol om de conditie en coördinatie van deze spieren te trainen zodat ze het bekken met hun *krachtssluiting* kunnen stabiliseren tijdens de zwangerschap. Na de bevalling zullen banden en kapsel de sluitfunctie weer langzaam kunnen overnemen.

## ADVIEZEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

- Pijn betekent niet dat er iets beschadigd wordt of is.
- Behoud een zo goed mogelijke conditie om de klachten te beperken.
- Bouw rustmomenten in gedurende de dag, voorkom oververmoeidheid van het bekken.
- Gebruik een bekkenband alleen bij belastende activiteiten..
- Oefen kracht, conditie en coördinatie van de spieren rondom het bekken. Laat je hierbij begeleiden door een professional.
- Alles mag, maar beperk belastende activiteiten, ze kosten veel kracht en leveren weinig conditie op.

Belastend zijn:

- Traplopen
- Gebukt werken als strijken, stofzuigen, kind verzorgen
- Staan
- Slenteren/ Winkelen

## ADVIEZEN TIJDENS DE BEVALLING

- Tijdens de ontsluitingsfase mag je iedere houding aannemen.
- Tijdens de uitdrijvingsfase liever niet persen met een extreem bolle rug, waarbij knieën maximaal zijn opgetrokken. Vaak is zijlig een prettige houding bij het begin van de persfase.
- Vermeld bij een keizersnede duidelijk dat er sprake is van bekkenpijn, zodat men er rekening mee houdt bij til momenten van het ene naar het andere bed.

## ADVIEZEN NA DE BEVALLING

- Loop de eerste dagen geen trappen, start hiermee na ongeveer een week, en beperk dit dan zoveel mogelijk.
- Sta liever niet op 1 been.
- Til zo min mogelijk, til na een keizersnee niet meer dan het gewicht van de baby.
- Begin na 24 uur met een stukje lopen met een bekkenband als je die eerder ook gebruikte.
- Breid activiteiten langzaam uit
- Train de eerste 9 maanden nog geen rechte buikspieren
- Zorg dat je na 1 maand aanzienlijke vooruitgang boekt in belasting
- Basisherstel van de bevalling is er na 6 weken, bij een keizersnede vaak iets langer (tot 3 maanden). Is er na deze termijn geen herstel zoek dan professionele hulp.

- Na 6 weken starten met een gedoseerd trainingsprogramma, onder begeleiding van een professional.
- Intensief sporten mag bij herstel weer na 3 maanden, bij een keizersnede na 6 maanden.
- Bij borstvoeding gaat het herstel vaak wat langzamer vanwege de hormonen.
- 65% van de vrouwen herstelt binnen 2-3 weken spontaan.

#### ADVIEZEN TEN AANZIEN VAN EEN VOLGENDE ZWANGERSCHAP

- Wacht het liefst met een volgende zwangerschap tot er volledig herstel is en het kindje niet meer getild hoeft te worden.
- De kans op nieuwe bekkenklachten is 50%.
- De klachten komen bij een volgende zwangerschap vaak eerder, maar zijn door bekende instructies beter op te vangen.
- De kans op blijvende bekkenklachten na zwangerschap is 1:1000