

## **tips bij dagelijkse activiteiten en bekkenpijn**

### TILLEN

- Til zo min mogelijk!
- Ga recht voor het voorwerp staan dat je moet tillen.
- Sta met je knieën en voeten licht naar buiten gedraaid, voeten onder de heupen
- Span de lage buikspieren en rugspieren aan door je navel iets in te trekken, kantel NIET je bekken(bolle of holle rug maken).
- Gebruik een squat-beweging, waarbij je met je billen naar achter komt,terwijl je voeten helemaal op de grond blijven staan(door de knieën gaan is te instabiel voor de zwangere)
- Span de bekkenbodemspieren aan en til op een uitademing in een vlotte beweging met het gewicht zo dicht mogelijk bij het lichaam
- Draag een tas schuin over de schouder, of beter nog...gebruik een rugzakje
- Koop 2 dezelfde boodschappentassen en laad ze even zwaar
- Til een peuter het liefst vanuit de hoek van het bed uit zijn of haar bedje,dan botsen je knieën niet tegen het bedje bij de squat-beweging.
- Til een peuter nooit in een draai uit een autostoel of fietszitje, eerst optillen zoals hierboven beschreven en pas daarna draaien. Tillen in een draai is erg belastend voor bekken en lage rug.

### STAAN

- Breng je gewicht naar de hielen, nu kiep je bijna achterover.
- Buig de knieën heel licht , en draai ze iets naar buiten (voeten ook)
- Trek de navel iets in zonder het bekken te kantelen.
- Breng het gewicht terug naar het midden van de voet...nu sta je ACTIEF
- Probeer actief te staan, vooral indien je lang moet staan
- Gebruik zo snel mogelijk een buikdrager voor de baby
- Lang staan is belastend, wissel zoveel mogelijk af met lopen en zitten

### ZITTEN

- Zit een beetje onderuit, met de heupen in een hoek van 100- 120 graden
- Houd de knieën naar buiten gedraaid
- Voeten stevig op de grond, gebruik anders een voetenbank
- Zet bij het opstaan je handen af tegen je bovenbenen
- Trek de navel iets in zonder het bekken te kantelen en span de bekkenbodemspieren aan (plas ophouden), kom dan op een uitademing omhoog
- Zit niet met de benen over elkaar geslagen!

## LIGGEN

- Ruglig is het minst belastend voor je bekken, eventueel met een klein kussentje onder de knieën. Als je ontspannen ligt zijn de voeten naar buiten gedraaid. Ruglig is later in de zwangerschap vaak onplezierig.
- Buiklig kan ook ,lig dan weer met de voeten naar buiten gedraaid.
- Zijlig, lig het liefst met het bovenliggende been iets voor het onderliggende been, ondersteund door een kussen. Klem het kussen niet tussen de knieën.

## AUTORIJDEN

- Wijdbeens autorijden met de knieën naar buiten gedraaid, en de rugleuning iets verder naar achter gekanteld gaat vaak het best.
- In- en uitstappen is vaak moeilijk, houd de knieën naar buiten gedraaid , zet eerst het rechter been in de auto, zet dan linker been bij (bij uitstappen andersom) Klem de benen niet bij elkaar!
- Gebruik plastic zak op de zitting bij bekkenpijn...dat draait makkelijker

## TOILETGEDRAG

- Ga 1x per 2,5 uur naar de wc
- Ga 'open' zitten, knieën naar buiten en voeten stevig op de grond
- Zit goed rechtop met een licht holle rug en iets naar voren geleund, handen liggen op de bovenbenen.
- Niet persen...zoek de positie waarbij de blaas het beste leegt (krachtigste straal)
- Plas helemaal uit, kantel het bekken dan een paar keer van voor naar achter, steun vervolgens even met de ellebogen op de knieën...geen urine meer?
- Span voor het opstaan 2-3x bekkenbodemp aan, sta dan op, zet daarbij af met de handen op de bovenbenen (zie zitten)
- Trek bekkenbodemp aan bij het sluiten van de broek
- Bij ontlasting, ga weer 'open' zitten maar maak nu een ronde rug, de schouders blijven boven de heupen.
- Pers alleen tijdens het ontlasten heel rustig wat mee, niet daarvoor!
- Bij moeilijke ontlasting..bewegend ontlasten...10x bekkenkantelen
- Geen ontlasting...even staan en dan nog eens 10x

## STOFZUIGEN

- Haal de slang altijd achter je rug langs
- Blijf rechtop staan
- Veeg kinderspeelgoed bij elkaar met een bezem...niet steeds bukken

## FIETSEN

- Voeten goed op de pedalen zetten
- Hakken op de pedalen, niet de tenen..zet het zadel eventueel iets lager
- Bij bekkenklachten kan fietsen prettiger zijn dan lopen