



Bekkeninstabiliteit, symfyseolyse, bekkenpijn, dit zijn allemaal woorden die gebruikt worden voor zwangerschaps-gerelateerde lage rug- en bekkenpijn.

Wetenschappelijk gezien is het nog niet duidelijk hoe en waarom deze klachten ontstaan. Het gevolg hiervan is dat de klachten niet altijd serieus genomen worden of afgeschoven worden met de woorden: "het hoort er gewoon bij".

Deze folder is bedoeld om meer achtergrondinformatie te geven over deze klachten. Het geven van gerichte informatie en adviezen in de beginfase kan veel beperkingen voorkomen of verminderen. Zwangerschap is geen ziekte maar er kunnen wel ongemakken door ontstaan die van invloed zijn op het dagelijks leven.

### Zwangerschapsgerelateerde lage rug- en bekkenpijn:

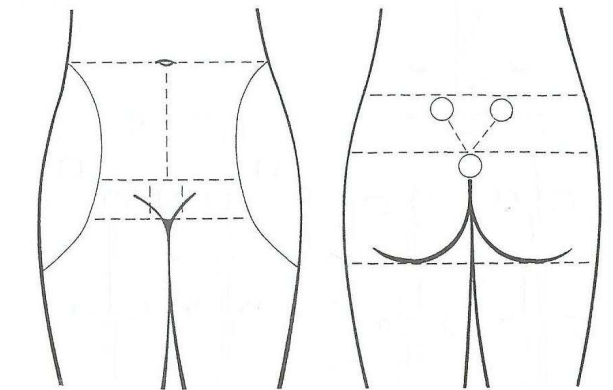
Deze klachten komen veel voor tijdens de zwangerschap (45% tot 67% van de vrouwen krijgt hiermee te maken). Een veel voorkomend probleem dat meestal weer verdwijnt na de bevalling.

De klachten kunnen ontstaan door b.v.:

- Een overbelasting van het gewrichtskapsel en de banden in het bekken
- Veranderde hormonen
- Verminderde functie van de spieren rondom het bekken

Vrouwen met deze klachten lopen vaak waggelend en hebben moeite met langdurig staan, lopen en zitten. Ook is het staan op één been moeilijk.

Het plaatje hieronder laat de plaatsen zien waar de pijn kan zitten.



Het lichaam heeft een aantal manieren, om het bekken (tijdelijk) meer steun te bieden.

- Aanspannen van de bekkenbodempieren
- de ademhaling (de adem inhouden bij activiteiten)

Niet altijd zijn deze manieren goed voor uw lichaam.

Bijvoorbeeld als de bekkenbodempieren zonder dat u het beseft constant aangespannen blijven, kunnen zij hun eigenlijke functie verliezen. Dit kan leiden tot urineverlies, vaak moeten plassen voor kleine beetjes, problemen met de

## Zwangerschaps

gerelateerde

## Lage rug- en Bekkenpijn

ontlasting, pijn bij vrijen, blaasontstekingen etc.

Door de adem steeds vast te zetten bij activiteiten ( b.v. tillen) neemt de buikdruk toe, wat niet goed is voor de buikorganen.

Hierdoor neemt de kracht die nodig is om activiteiten te doen aanzienlijk af. Er wordt zo veel energie gebruikt met minder resultaat.

## Wie hebben de meeste kans op het krijgen van zwangerschapsgerelateerde rug- en bekkenpijn?

Deze vraag is moeilijk te beantwoorden omdat er uit wetenschappelijk onderzoek nog niet veel bekend is.

Wel staat vast dat vrouwen die voor de zwangerschap al eerder lage rug klachten gehad hebben, meer kans hebben op het krijgen van zwangerschapsgerelateerde lage rug- en bekkenklachten. Andere factoren die meekunnen spelen zijn:

- roken
- gewicht van de baby in de buik
- aantal zwangerschappen
- weinig lichaamsbeweging

## Belasting- Belastbaarheid:

De term belasting- belastbaarheid geeft aan dat er een evenwicht moet zijn met wat je lichaam aan kan ( de belastbaarheid) en dat wat je met je lichaam doet( de belasting). Is er geen evenwicht (dysbalans) dan ontstaan er klachten.

In de zwangerschap is door inwerking van hormonen het bekken minder belastbaar dan voor de zwangerschap .Er moet dus rekening gehouden worden dat het bekken sneller overbelast is.

Dit betekent niet dat u daarom niets meer moet doen Juist het regelmatig bewegen kan klachten voorkomen of verminderen.

Kortom: Blijf in beweging, maar gun het lichaam op tijd extra rust (voordat de klachten ontstaan).

Wissel periodes van bewegen en rust af. Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen om deze balans gedurende uw zwangerschap vast te houden.

## Wat kan de fysiotherapeut voor u betekenen:

De zwangerschapsgerelateerde lage rug- en bekkenklachten zijn een complex geheel. Meerdere aspecten hebben invloed op deze klachten zoals de bekkenbodem en de ademhaling. Het is van belang dat bij aanhoudende klachten goed naar u gekeken wordt. Het negeren van klachten in de lage rug of het bekken kan uiteindelijk tot een onvolledig herstel of zelfs een toename van klachten leiden, vaak pas vele jaren later.

Doordat deze klachten sterk te maken hebben met houding en beweging is de fysiotherapeut/manueel therapeut goed in staat u te begeleiden.

## Op welke manier kunt u bij defysiotherapeut terecht?

U kunt terecht voor een eenmalig consult, de fysiotherapeut/manueel therapeut zal uw klachten in kaart brengen middels een fysiotherapeutisch onderzoek en geeft advies over wat u het beste wel of niet kunt doen. Mocht het nodig zijn, dan kan de fysiotherapeut in overleg met u besluiten om verder te gaan met behandelen. Er wordt dan aan de hand van de uitslag van het onderzoek een specifieke behandeling voor u opgesteld. Goed leren omgaan met de verminderde belastbaarheid van het bekken en goed bewegen zijn belangrijk

## Heb ik een verwijzing nodig?

Vanaf 1 januari 2006 is de fysiotherapie direct toegankelijk, dit wil zeggen dat het mogelijk is om zonder verwijfsbrief van de huisarts naar de fysiotherapeut te gaan.

## Fysiotherapeut / Manueel therapeut bij u in de buurt:

Fysio- en Manuele Therapie P.J. van Liere  
Hoofdstraat 32  
4471 AJ Wolphaartsdijk  
0113-581308

[www.pvanliere.nl](http://www.pvanliere.nl)

[info@pvanliere.nl](mailto:info@pvanliere.nl)