



Bekkenpijn door zwangerschap

In het kort:

Tijdens de zwangerschap en in de eerste negen maanden na de bevalling komt pijn in of rond het bekken en de lage rug veel voor

Door lang staan, zitten en lopen en door traplopen, bukken en tillen worden de klachten erger

Meestal wordt de pijn minder als je rust neemt en de adviezen over een juiste houding opvolgt

Maak je niet te veel zorgen: na de bevalling verdwijnen de klachten vaak vanzelf

Behandeling van een (bekken)fysiotherapeut bestaat vooral uit informeren, adviseren en oefentherapie

Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor je betekenen?

De (bekken)fysiotherapeut wil eerst weten welke pijnklachten je precies hebt en hoe die pijn je dagelijks leven beïnvloedt. Je houding en de manier waarop je beweegt, kunnen namelijk invloed hebben op je klachten. Ben je net moeder geworden? Dan zal de (bekken)fysiotherapeut vragen hoe de bevalling is verlopen en of je andere klachten hebt in de omgeving van je bekken, zoals urineverlies en/of ontlastingsverlies. Meestal test de (bekken)fysiotherapeut ook de functie van je gewrichten en spieren. Hoe is de kracht, de coördinatie en de stabiliteit? Als de fysiotherapeut vermoedt dat de bekkenbodemspieren een rol spelen bij de klachten, is het verstandig om ook inwendig onderzoek te laten doen om te kijken hoe deze spieren functioneren. Dat is een ander soort onderzoek dan je van een 'gewone' fysiotherapeut gewend bent. Afhankelijk van de klacht wordt dit onderzoek vaginaal of anaal uitgevoerd. Bij urine- en/of verzaakkingsklachten meestal vaginaal, bij ontlastingsklachten anaal. Bekkenfysiotherapeuten hebben een speciale opleiding gevolgd om inwendig onderzoek te doen. Dit onderzoek vindt alleen plaats als jij hiervoor toestemming hebt gegeven. Overigens wordt inwendig onderzoek vanwege bekken(bodem)klachten bij voorkeur niet tijdens de zwangerschap gedaan maar pas na de bevalling.

De behandeling van een (bekken)fysiotherapeut bestaat vroeg in de zwangerschap én na de bevalling vooral uit oefentherapie in combinatie met advies over een juiste houding en belasting bij (het opbouwen van) activiteiten. Wat kun je wel en niet doen en hoe vaak moet je even rust nemen? In de laatste drie maanden van de zwangerschap heeft het starten van oefentherapie niet zoveel zin. Dan bestaat de behandeling vooral uit advies over een juiste houding en belasting.

Meer over deze aandoening

Wat is 'zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn'?

Als vrouwen tijdens de zwangerschap en/of de eerste negen maanden na de bevalling pijn hebben rondom de lage rug en het bekken spreken we van 'zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn'. Het is niet helemaal duidelijk hoe deze klacht ontstaat. De pijn zou



veroorzaakt kunnen worden doordat sommige spieren door de groeiende buik te weinig actief zijn, waardoor andere spieren juist te veel aanspannen. Ongeveer de helft van de zwangere vrouwen heeft last van bekkenpijn. Meestal verdwijnen de klachten vanzelf na de bevalling.

De klachten van bekkenpijn door zwangerschap

Pijn in de lage rug

Pijn in de schaamstreek

Pijn in de bilregio die soms uitstraalt richting de bovenbenen

Pijn in de lies

Pijn in de heup

Pijn bij de start of na afloop van een activiteit

Pijn bij langdurig dezelfde houding of beweging uitvoeren

Pijnklachten rondom de stuit

Bekkenbodemplachten zoals urine- en of ontlastingsverlies en moeizaam plassen en/of poepen

Wat kan je zelf doen aan bekkenpijn?

Blijf niet te lang in dezelfde houding, wissel activiteit en rust met elkaar af. Vermijd zwaar tillen, trekken of duwen. Als je een activiteit uitvoert (zoals huishoudelijk werk, werk of zorgen voor je kind) let er dan op dat je probeert recht voor je werk te gaan staan en niet in een draai belast. Probeer goed het gewicht op beide benen te houden. En let er op dat je de rechte buikspieren en de spieren aan de binnenkant van de bovenbenen niet belast. Dus niet vanuit lig recht omhoog komen, maar draai eerst op je zij. En als je opstaat uit de stoel of de bank niet de knieën tegen elkaar drukken om steun te zoeken. Als je vanwege de pijn niet goed kunt slapen, kun je gerust een paracetamol nemen. Deze pijnstiller mag ook gebruikt worden tijdens de zwangerschap. Het slapen met een kussen tussen de knieën geeft vaak ook wat rust in het bekken.

De behandeling van zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn

Een (bekken)fysiotherapeut kan helpen om de bekkengewrichten te mobiliseren of met specifieke oefeningen en rek- of massage technieken de spieren rondom het bekken soepeler of juist sterker te krijgen. We raden ook aan om een bekkenfysiotherapeut in te schakelen als je klachten na de bevalling niet verdwijnen. De bekkenfysiotherapeut kan je begeleiden in het verbeteren van de kracht en functie van het bekken en de bekkenspieren zodat je je activiteiten en sporten weer geleidelijk aan kunt opbouwen.

(Bron: www.defysiotherapeut.com; KNGF)

Urine incontinentie

Bij urine-incontinentie kun je je plas niet ophouden of je verliest ongewild urine.

Dit veroorzaakt vaak (onnodig) veel onzekerheid.

Urine-incontinentie is vrijwel altijd goed te behandelen.



Heb je last van urine-incontinentie, dan is het beter om hulp te zoeken.

Fysiotherapeutische behandeling bestaat uit oefentherapie voor de bekkenbodemspieren en voorlichting.

Voor de behandeling van complexe incontinentieklachten kun je terecht bij een bekkenfysiotherapeut.

Wat kan de fysiotherapeut voor je betekenen?

Fysiotherapeutische behandeling van urine-incontinentie bestaat uit:

Oefentherapie voor de bekkenbodemspieren;

Voorlichting en advies, ademhaling, houding en beweging, drinken en toiletgedrag.

Bij de meeste mensen is deze behandeling succesvol. Zij zijn snel en tamelijk eenvoudig van hun klachten af. Soms is de behandeling niet toereikend. In dat geval kun je terecht bij een bekkenfysiotherapeut, die gespecialiseerd is in de behandeling van complexe incontinentieklachten.