

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

**az sint-lucas**  
BRUGGE

**Bekkenpijn  
tijdens en na de  
zwangerschap**

## **Bekkenpijn**

Bekkenpijn kan voor het eerst optreden gedurende de zwangerschap en tijdens of na de bevalling.

Bekkenpijn kan ook het directe gevolg zijn van een trauma zoals een ongeluk of een val op de stuit.

## **Het bekken uit balans**

Bekkenpijn is een symptoom van een systeem dat uit balans is geraakt. Het systeem omvat de beenderen, de gewrichten, het zenuwstelsel en de spieren van het bekken- en lage ruggebied.

De beenderen vormen een ring, die samengehouden wordt door ligamenten en kraakbeen.

De ligamenten (gewrichtsbanden) zijn in staat om op te spannen en te ontspannen in antwoord op hormonale veranderingen.

Tijdens de zwangerschap zijn er sterke hormonale veranderingen die nodig zijn om het geboortekanaal tijdens de bevalling te kunnen vergroten.

Het resultaat: lossere ligamenten en soepelere spieren. Als die beenderen lichtjes verschuiven ten opzichte van elkaar en in een verkeerde positie belanden is het bekken uit balans en geeft dit pijn.

Een bekken uit balans kan uiteindelijk de bewegingen van het hele lichaam verstoren.

Bewegingen die ooit vanzelfsprekend waren, worden opeens moeilijk en pijnlijk (bv. opstaan uit bed, bewegen van zitten naar staan, enz.) Wanneer de gewrichten weer goed functioneren verdwijnt de pijn.

## Kenmerken

Pijn rond het bekken dat kan uitstralen naar de benen of hoger in de rug. Dit zorgt voor problemen bij onder meer:

- ⤵ langere tijd staan;
- ⤵ langere tijd zitten;
- ⤵ stappen;
- ⤵ trappen doen;
- ⤵ in en uit de auto stappen;
- ⤵ omdraaien in bed.

## Doorbreek de cirkel



# Behandeling

In de behandeling volgens de methode 'Röst'<sup>1</sup> staat niet het bestrijden van de pijn centraal, maar wel het opnieuw doeltreffend kunnen gebruiken van het lichaam. Als het lichaam opnieuw naar behoren functioneert, neemt de pijn af of kan deze na verloop van tijd verdwijnen.

De behandeling omvat:

- ⤿ een onderzoek van het bekken;
- ⤿ manuele technieken om de stand van het bekken te corrigeren;
- ⤿ een individueel oefenprogramma naar stabilisatie van het bekken;
- ⤿ het verbeteren van spierkracht en coördinatie;
- ⤿ tips en houdingsadvies tijdens dagelijkse activiteiten.

---

1 *Bron: Cecile C.M. Röst, Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap*

# Contact

Secretariaat fysische geneeskunde -  
reumatologie - revalidatie

T 050 36 50 30

[fysio@stlucas.be](mailto:fysio@stlucas.be)

[www.stlucas.be/revalidatiecentrum](http://www.stlucas.be/revalidatiecentrum)

Route B050

## Kinesitherapie

Individuele behandeling na afspraak.

Lisa Note

T 050 36 50 55

Algemene revalidatie

T 050 36 50 50

MVD-SUBREHAB-FYSIO-KINE-FOLDER, BEKKENPIJN (02/19) - DR. BEA MAEYAERT



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw

sint-lucaslaan 29, 8310 brugge

T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > [info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) > [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)



[www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge](https://www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge)



[@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)



[AZ Sint Lucas Brugge](https://www.google.com/plusone)