

KINESITHERAPIE

Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap



Bekkenpijn

Bekkenpijn kan voor het eerst optreden gedurende de zwangerschap en tijdens of na de bevalling. Het 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 (gewrichtsbanden) en kraakbeen.

Ligamenten zijn in staat om op te spannen en te ontspannen als antwoord op hormonale veranderingen. Tijdens de zwangerschap zijn er sterke hormonale veranderingen die nodig zijn om het geboortekanaal tijdens de bevalling te 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 veroorzaakt 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: opstaan uit bed, bewegen van zitten naar staan, enzovoort. Van zodra de gewrichten weer goed functioneren, verdwijnt de pijn.

Kenmerken

Pijn rond het bekken die kan uitstralen naar de benen of hoger in de rug. Dit zorgt voor problemen bijvoorbeeld als je langere tijd moet staan of zitten, bij het stappen, trappen doen, in en uit de auto stappen en het omdraaien in bed.

Doorbreek de cirkel



Behandeling

In de behandeling volgens de methode 'Röst'¹ staat niet het bestrijden van de pijn centraal, maar wel het opnieuw doeltreffend 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 om het bekken te stabiliseren,
- het verbeteren van spierkracht en coördinatie,
- tips en houdingsadvies tijdens dagelijkse activiteiten.

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

Meer informatie of een afspraak maken?

Aarzel niet om contact op te nemen.

Secretariaat Fysische geneeskunde - Reumatologie - Revalidatie

☎ 050 36 50 30

✉ fysio@stlucas.be

📍 B 050 - gelijkvloers

Kinesitherapie

Individuele behandeling na afspraak

☎ 050 36 50 55



AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ info@stlucas.be 🌐 www.stlucas.be