



Zwangere met bekkenklachten

Veel vrouwen klagen over bekkenpijn in meerdere of mindere mate. We spreken ook liever over bekkenpijn dan over bekkeninstabiliteit omdat in feite alle zwangeren instabiel zijn onder invloed van de veranderde hormoonhuishouding, en op bekkeninstabiliteit rust een zware last door alle verhalen uit het verleden.

Wanneer moet iemand geadviseerd worden naar een bekkenfysiotherapeut en wat mag je dan van ons verwachten bij Pelvicum Fysiotherapie?

Advies: wacht niet te lang. We zien vrouwen graag op tijd zodat we verergering kunnen voorkomen. Het is vaak lastig om die overweging te maken omdat de klachten zo divers kunnen zijn. Vaak zien we deze dames 2-3 keer en dan kunnen ze met de adviezen al een heel eind komen.

Wat doen wij bij Pelvicum?

We nemen uiteraard een anamnese af en voeren een onderzoek uit. In dit onderzoek kunnen we vaststellen of er inderdaad sprake is van een zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn. We onderzoeken ook de heup gewrichten. Vaak is er sprake van een forse beperking in de adductiebeweging in de kom van de heup die ontstaat omdat de zwangere in haar comfortzone gaat bewegen en geen volledige beweging meer krijgt in haar heupgewricht, met name naar de adductie, endorotatie en retroflexie. Hierdoor ontstaat er ook vaak heftige pijn in de bilstreek door een te korte m. piriformis.

Naast de algemene adviezen over ADL: hoe sta je op, ga je liggen, kom je uit bed, auto of stoel worden indien nodig de heupbewegingen gemobiliseerd en de pijnpunten uit de piriformis gehaald zodat er geen belemmering is om weer met normale stappen te lopen.

Oefeningen

De oefeningen zijn gericht op de stabiliteit (m. transversus abd en m. multifidus) en op het op lengte houden van de m.piriformis. Vooral het hervinden van het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid is de grootste uitdaging. Als de vrouw die eenmaal heeft gevonden zien we de problemen sterk dalen en kan de vrouw zich meestal goed zelf redden. Een voedingskussen tussen de benen kan tijdens het rusten prettig zijn om geen wigvorming in het SI gewricht te veroorzaken.

Bekkenband ja of nee?

We proberen het gebruik van een bekkenband zo lang mogelijk te ontmoedigen om vooral de spieren zelf het werk te laten doen. Als het echt niet anders meer gaat ondanks instructies, oefeningen en behandeling kan een bekkenband af en toe gedurende een half uur gedragen worden.

Partus

Tijdens de partus is het belangrijk dat de vrouw de voeten zo lang mogelijk op het bed kan laten staan. Steun aan de zijkant bij de knieën is prettig voor de vrouw. Vrouwen leren op de ZwangerFit goed hoe ze de bekkenbodem moeten ontspannen en hoe ze zo goed mogelijk rust kunnen nemen tussen de weeën door.