

BEKKENpijn

ONDER CONTROLE

tekst AMBER BOOMSMA - fotografie SLIEKER PHOTOGRAPHY

Bekkeninstabiliteit is een verschijnsel dat door broodjeaapverhalen een eigen leven is gaan leiden. Wat is wijsheid als je bekkenklachten hebt tijdens je zwangerschap?

We vroegen het aan bekkenfysiotherapeut Aryanne Kolsters-van Spijk.

BEKKENBODEM APP

Het ProFundumInstituut heeft een app voor informatie en ondersteuning bij de oefentherapie: *BekkenBodem*. Deze is gratis beschikbaar voor zowel iPhone als Android.

In haar werk merkt Aryanne dat veel vrouwen angstig zijn voor bekkeninstabiliteit, zonder dat ze precies weten wat het is. “De term is beladen geworden en drukt daardoor een negatief stempel op de zwangerschap en kraamtijd. Terwijl het minder stabiel worden van de bekkengordel een heel natuurlijk verschijnsel is. Dat gebeurt onder invloed van zwangerschapshormonen, om het bekken klaar te maken voor de bevalling. De banden en andere steunweefsels verweken als het ware, zodat ze soepeler worden. Dat kan invloed hebben op de stabiliteit, maar of je bekkenklachten krijgt, hangt ook af van bijvoorbeeld je lichaamshouding, fitheid, spierconditie en de belasting in werk en gezin.”

Geen paniek

Feit is dat een zwangerschap effect heeft op de belasting van rug, bekken en bekkenbodemspieren. En dat kan – door verschillende factoren – inderdaad leiden tot pijnklachten in de bekkengewrichten, het schaambeen of de heupen, soms met uitstraling naar billen en bovenbenen. “Raak bij pijnklachten in dat gebied vooral niet in paniek door wilde verhalen over bekkeninstabiliteit”, benadrukt Aryanne. “Want angst voor beweging of het trekken van verkeerde conclusies doen meer kwaad dan goed. Het punt is dat de oorzaak van bekkenpijn per individu verschilt, dus dat vraagt maatwerk in advies en behandeling. De ene zwangere vrouw is bijvoorbeeld gebaat bij versterkende oefeningen, terwijl anderen hun fysieke belasting juist beter moeten doseren.”

Neem jezelf serieus

Het beste algemene advies: “Ga bij klachten, twijfels of vragen altijd naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut. En wacht daar niet te lang mee, want veel bekkenklachten zijn prima onder controle te krijgen. Voorkomen is helaas onmogelijk. Bekkenpijn is grotendeels een kwestie van pech, bijvoorbeeld als spieren minder goed samenwerken door hormonale invloeden. Wel is het zo dat je eerder beperkingen

ervaart als je heel moe bent, een slechte conditie hebt of al zwakke punten had in het houdings- en bewegingsapparaat. Neem daarom altijd algemene leefregels in acht, zoals gezond eten, voldoende rust en verantwoord bewegen. Luister goed naar je lichaam en neem jezelf serieus bij klachten. Forceren of overbelasten werkt bekkenpijn in de hand. Bovendien teer je dan op je reserves en dat staat een goed herstel in de weg.”

Tandje lager

Aryanne constateert dat zowel de samenleving als vrouwen zelf de lat hoog leggen bij een zwangerschap. “Moeders willen op het werk en thuis bewijzen dat ze op hun normale niveau kunnen meedraaien. Natuurlijk ben je niet ziek als je een baby verwacht, maar een zwangerschap is wel degelijk ingrijpend voor het lichaam. Het zou normaal moeten zijn om de belasting een tandje te verlagen en waar nodig pas op de plaats te maken. Besef ook dat het tijdelijk is. Na de geboorte kun je de belasting weer opbouwen. Sommige bekkenpijnklachten verdwijnen meteen na de bevalling, andere herstellen pas daarna. Het lichaam moet sowieso weer wennen aan de veranderde balans en houding als je zwangere buik weg is. Gun jezelf die tijd, daar heb je later profijt van.” 🍷



In 't kort

Aryanne Kolsters-van Spijk (29)

Studeerde af als fysiotherapeut en specialiseerde zich daarna in bekkenfysiotherapie. Werkt sinds 2012 bij het ProFundum Instituut in Dordrecht, een specialistisch centrum voor zorg rondom bekken en bekkenbodemplakten. Aryanne is daarnaast vol passie docent ZwangerFit®, daarbij begeleidt ze vrouwen tijdens en na hun zwangerschap. Uiteraard met extra aandacht voor het bekkengebied, maar ook om samen de roze wolk te delen. Zeker nu zij als gelukkige mama van Noam (2) zwanger is van haar tweede kindje, dat deze zomer wordt verwacht.

‘De oorzaak van bekkenpijn verschilt per individu en vraagt om maatwerk’