

Wat kun je zelf doen?

Als je bekkenpijnlachten hebt, kun je zelf al veel doen. Houd vooral rekening met de verminderde belastbaarheid van je bekken.

- Neem wat meer rustpauzes.
- Beperk de zwaardere huishoudelijke en verzorgende werkzaamheden.
- De beste rustpositie is liggend met gebogen en gesteunde knieën. Zitten is vaak nog steeds belastend voor het bekken.
- Neem de lift als traplopen pijnlijk is.
- Probeer (tijdelijk) kortere werkdagen te maken.
- Blijf in beweging, maar rust op tijd. Vuistregel hierbij is dat je klachten binnen 15 minuten verdwenen moeten zijn. Liever meerdere, kortere periodes van activiteit dan te veel doen en meer dan een uur nodig hebben voor herstel.

Werken deze tips onvoldoende?

Neem dan contact op met onze bekken-fysiotherapeut.

Hoe bent u verzekerd?

Als u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen onder fysiotherapie vergoed door uw zorgverzekeraar. Hoeveel behandelingen er vergoed worden, verschilt per type polis en in hoeverre u elders al meer gebruik heeft gemaakt van uw budget aan fysiotherapie. Controleert u daarvoor uw eigen polis en neem eventueel contact op met uw zorgverzekeraar. Bij eventuele verandering van zorgverzekeraar en/of polis verzoeken wij u dringend dit tijdig aan ons door te geven. U blijft zelf verantwoordelijk voor de keuze van uw verzekeraar en daarmee tevens voor de vergoeding van de behandelingen.

Algemene informatie bekkenbodem

Om de complexe problematiek eenvoudig uit te leggen heeft het instituut een aparte site gemaakt:

www.bekkenbodemonline.nl

Het instituut heeft bovendien een App die u helpt in de therapie. De App bekkenbodem is gratis te downloaden en geschikt voor Android en iPhone.

Openingstijden

Wij zijn maandag t/m donderdag van 8.00-13.00 uur direct telefonisch bereikbaar. Buiten deze tijden kunt u een boodschap inspreken en wordt u zo spoedig mogelijk teruggebeld. Dit kan ook per mail: info@profunduminstituut.nl.

Hoofdlocatie Profundum Instituut

Lokatie Profundum Bekkencentrum
van Godewijkstraat 104A
3311 GX Dordrecht
t: 078-622 74 11

Onderdeel van:



www.profundumbekkenentrum.nl



Zwanger? Bekken- en stuitklachten rond de zwangerschap

Onderdeel van:



Kom weer in je kracht

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling reageert je lichaam anders dan je gewend bent. Je kunt bijvoorbeeld pijn in de bekkenstreek voelen. Die pijn kan uitstralen naar de bovenbenen en gaat vaak gepaard met pijn in het schaambeen en de bekkengewrichten. Vaak gaat het langer staan, lopen, zitten en weer opstaan moeilijker door deze pijn.

Bijna altijd verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar soms blijven ze langer bestaan. Deze pijnklachten worden vaak bekkeninstabiliteit genoemd maar de officiële naam is 'zwangerschaps-gerelateerde bekkenpijn'.

De pijnklachten ontstaan door een disbalans in het lichaam en niet door een trauma, zoals bij een val

Misschien herken je de ongemakken als startpijn, moeizaam bewegen en pijn na activiteiten, pijn in de lage rug, rondom het bekken en in je benen. Deze klachten ontstaan doordat de dagelijkse belasting hoger is dan je lichaam op dat moment aankan.



Belasting en belastbaarheid

Er is eigenlijk geen duidelijke oorzaak voor het ontstaan van bekkenpijn rondom de zwangerschap. Het staat wel vast dat het gerelateerd is aan een niet-optimale stabiliteit van de bekkengewrichten. Vaak reageren vrouwen op deze verminderde stabiliteit door andere spieren meer aan te spannen (te compenseren). Zowel buikspieren, bilspieren als bekkenbodemspieren worden hierbij vaak overbelast. Door deze spieren te veel te gebruiken kunnen weer andere klachten ontstaan zoals urineverlies, maar ook pijn in het bekkenbodemgebied, pijn bij vrijen of bijvoorbeeld stuitpijn.

Het is van belang de belasting te verminderen en de spieren zo efficiënt mogelijk te leren gebruiken

Dit doet het bekken

Het bekken en daarmee de bekkengewrichten (met name de SI-gewrichten tussen je heiligbeen en je bekkendelen) nemen in het lichaam een belangrijke plaats in. Zij vormen de verbinding tussen de benen en de romp. Krachten van de benen moeten via het bekken goed overgebracht worden naar de romp en terug. Om deze krachten te kunnen geleiden, moeten de SI-gewrichten stabiel zijn, niet te beweeglijk. D.w.z. dat er bij belasting slechts kleine bewegingen mogen optreden. Het gewricht moet fungeren als schokdemper.

De SI-gewrichten bevinden zich op een plaats waar veel krachten uitgeoefend worden. De bouw van het gewricht, de banden en het kapsel van het gewricht en de spieren die het gewricht moeten steunen, zijn daarom aangepast aan deze functie.

Stuit

Ook de stuit zelf kan oorzaak zijn van veel klachten. Als je ooit gevallen bent op je stuit of veel klachten hebt (gehad) direct na de bevalling is het goed dit te melden bij onze bekkenfysiotherapeut. Een stuitprobleem is vaak eenvoudig te behandelen.