

BEKKENPIJN rond de zwangerschap

Wat is bekkenpijn en wat heeft Oefentherapie Cesar u te bieden?



Hoe vaak komt het voor

De bouw van het bekken

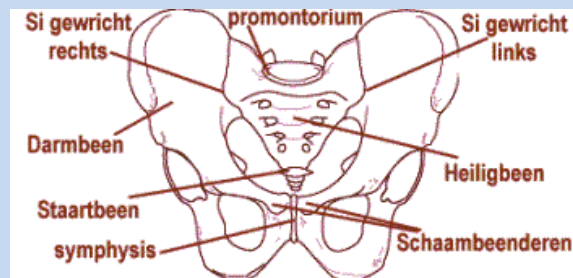
Kraakbeen en banden

Verstoring in de balans

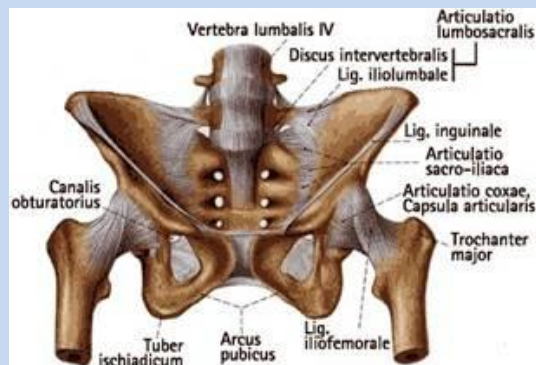


Pijn in de omgeving van het bekken is een veel voorkomend verschijnsel in de zwangerschap. Ongeveer de helft van de zwangere vrouwen heeft in meer of mindere mate wat last van bekkenpijn of lage rugpijn.

Het bekken is samengesteld uit een aantal verschillende botten: aan de rugzijde het heiligbeen, aan beide zijkanten de darmbeenderen en aan de voorzijde de schaambeenderen. Het heiligbeen is beiderzijds verbonden met het darmbeen. Deze verbinding wordt het sacro-iliacale gewricht genoemd, vaak afgekort als S-I-gewricht. Het schaambeen is de voortzetting van het darmbeen naar de voorkant van het lichaam. De symfyse is de verbinding tussen de schaambeenderen.



De verbindingen in de symfyse en in het S-I-gewricht bestaan uit kraakbeen. Rond deze verbindingen zijn er elastische banden en kapsels om ze te verstevigen. In de zwangerschap worden deze verbindingen soepeler en rekbaarder. Dit is een voorbereiding op de bevalling: hierbij moet immers een kind door het bekken naar buiten komen. Het proces van versoepeling van de verbindingen tussen de bekkenbeenderen maakt dat deze beweeglijker worden ten opzichte van elkaar. Dit gaat soms gepaard met pijnklachten.



Het proces van verweking van de verbindingen tussen de bekkenbeenderen vindt plaats onder invloed van zwangerschapshormonen. Meestal begint dit proces pas rond de twintigste zwangerschapsweek. Naast het elastischer worden van de verbindingen spelen ook een toenemende belasting door de groter wordende baarmoeder en een andere lichaamshouding in de zwangerschap een rol. Naarmate de zwangerschap vordert komt de buik meer naar voren. Ook de stand van de rug en het bekken verandert. Hierdoor wordt er als het ware meer vanaf de zijkanten aan het schaambeen getrokken. Een verkeerde houding of overbelasting kan dit proces versterken. Vaak is er bij pijnklachten een verstoring in de balans tussen belasting en belastbaarheid.

BEKKENPIJN rond de zwangerschap

Wat is bekkenpijn en wat heeft Oefentherapie Cesar u te bieden?



Klachten

De pijn kan zich bevinden in de onderrug, in de bilstreek uitstralend naar de heup of lies, binnenzijde of achterzijde van het bovenbeen, rond het schaambeentje of de stuit. Verwarrend en vervelend is dat de pijn vaak van locatie en hevigheid wisselt. Een van de kenmerken van bekkenpijn is 'startpijn': pijn bij het starten van een beweging zoals opstaan uit een stoel.

In het dagelijks leven wordt vooral hinder ondervonden bij:

- asymmetrische bewegingen; bv. staan op één been, lopen, traplopen, in/uit de auto stappen
- lang in één houding staan, zitten of liggen
- fietsen, autorijden, zwemmen
- bukken en tillen
- omdraaien in bed
- vrijen
- opvangen van schokken

De behandeling tijdens de zwangerschap

Het is van belang een evenwicht te vinden tussen rust en activiteit. Beweging is nodig om spieren op sterkte te houden en spierzwakte te voorkomen. Rust kan van belang zijn om banden en kapsels te sparen en zo verergering van klachten te voorkomen.

Het zijn klachten waarbij acceptatie en tijd om ermee te leren omgaan belangrijk zijn.

Vaak is het zo dat, door een juist gebruik van het zwangere lichaam en een goede belasting van het bekken, de klachten goed in de hand gehouden kunnen worden.

De individuele behandeling tijdens de zwangerschap is gericht op:

- het geven van kennis en inzicht in bekkenpijn;
- het leren omgaan met pijn en indien mogelijk verlichten van pijn;
- het optimaliseren van houding en beweging;
- het vinden van een balans tussen rust en activiteit;
- het voorbereiden op de bevalling en de kraamperiode.

De bevalling

Veel vrouwen met bekkenpijn zijn bang voor verergering van de pijn door de bevalling. Deze angst is goed te begrijpen, maar meestal niet terecht. Het proces van verweking van de bekkenverbindingen is immers al tijdens de zwangerschap opgetreden. Het bekken is tijdens de bevalling goed voorbereid op de geboorte van het kind. Wel is het verstandig tijdens de bevalling op een aantal dingen te letten.

Bekkenpijn is geen reden om een gynaecoloog in te schakelen. Met bekkenpijn kun je zowel thuis als poliklinisch bevallen. De pijn is in principe ook geen reden om de bevalling op medische indicatie in het ziekenhuis te laten plaatsvinden.

De behandeling na de bevalling

De individuele behandeling na de bevalling is gericht op:

- het verlichten van eventuele pijn;
- het begeleiden van de vrouw tijdens de kraamperiode;
- het opbouwen van de dagelijkse activiteiten met daarbij aandacht voor een juist bewegingspatroon;
- het verbeteren van de functie van de spieren rond het bekken;
- het vinden van een nieuwe balans tussen rust en activiteit.

De behandeling kan als dat nodig is in eerste instantie ook aan huis gegeven worden.

Ik heb diverse bij- en nascholing gevolgd op het gebied van bekkenpijn o.a. bij de Spine and Joint Centre in Rotterdam en bij Cecile Röst.

