

Bekkenklachten rondom de zwangerschap

MENSEN DIECK
MENSEN DIECK
MENSEN DIECK
MENSEN DIECK
MENSEN DIECK
MENSEN DIECK
MENSEN DIECK
MENSEN DIECK



OEFENTHERAPEUT
MENSEN DIECK



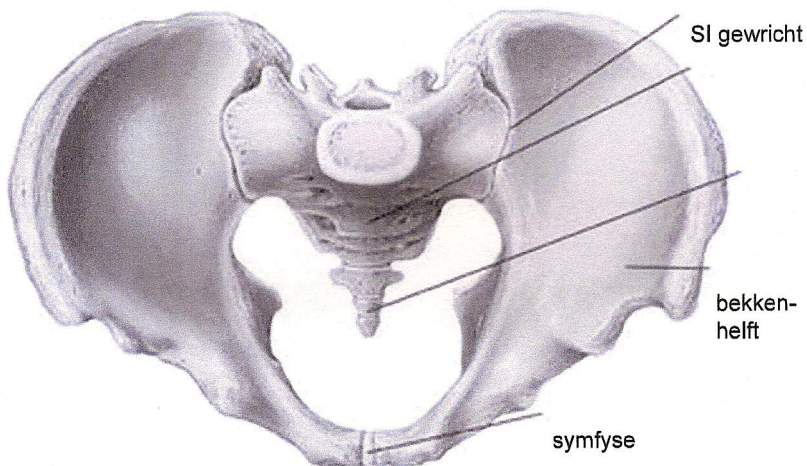
DIET
VVOCM

Burg. Rendorpstraat 7
1064 EL Amsterdam
Telefoon 020 - 611 05 03

**Oefentherapie Mensendieck
Sloterplas**

Bekkenklachten rondom de zwangerschap.

Wat zijn bekkenklachten?



Het bekken bestaat uit een ring van drie botdelen. Het heiligbeen aan de achterzijde en twee bekkenhelften. Het heiligbeen heeft aan weerszijde een verbinding met een bekkenhelft, de SI-gewrichten. De twee bekkenhelften aan de voorzijde hebben samen ook een verbinding, de symfyse.

Deze verbindingen worden gevormd door kraakbeen en gewrichtsbanden.

Wanneer deze verbindingen te soepel worden, de spieren die het bekken steunen te zwak en de druk op het bekken te hoog, treden er pijnklachten op ter hoogte van het bekken.

Kenmerken en oorzaken.

De kenmerken van bekkenklachten kunnen zijn:

- Pijn rond het schaambeen of aan de achterzijde van het bekken, eventueel met uitstraling naar de benen, bijna nooit lager dan de knie.
- Lage ruggpijn.
- Op de voorgrond treden meestal pijnklachten bij asymmetrische bewegingen zoals; traplopen, lopen, omdraaien in bed, in- of uit de auto stappen en opstaan uit een stoel.
- Waggelgang bij lopen.

Er zijn twee vormen van bekkenklachten die kunnen ontstaan tijdens zwangerschap of bevalling.

- De hormonale vorm.
Hierbij worden, onder invloed van hormonen die aangemaakt worden tijdens de zwangerschap, de kraakbeen verbindingen van het bekken versoepeld. Dit is een natuurlijk proces om de doorgang van het kind tijdens de baring te vergemakkelijken. Soms is deze versoepeling te extreem waardoor in combinatie met te zwakke spieren en gewichtstoename klachten ontstaan.
- De mechanische vorm.
Kunstverlossingen zoals de vacuümextractie en de tangverlossing kunnen gewrichtsbanden zodanig rekken, dat hierdoor ook bekkeninstabiliteit ontstaat.

Uiteraard kan ook een combinatie van bovenstaande vormen de oorzaak zijn. Daarnaast kunnen bekkengordeklachten ook ontstaan door een sportblessure of ongeval.

Oefentherapie-Mensendieck bij bekkenklachten.

Er is een duidelijk verschil in de behandeling tijdens en na de zwangerschap. In ieder geval komen de volgende punten steeds aan de orde:

- uitleggen wat bekkenklachten zijn
- doseren van de activiteiten
- houdingsadviezen
- adviezen voor dagelijkse handelingen zoals; omdraaien in bed, gaan zitten en opstaan, lopen, etc.
- het geven van ontspanningsoefeningen om de spierspanning, die ontstaat door de pijn, te kunnen verminderen

Tijdens de zwangerschap:

- adviezen t.a.v. bevallingshoudingen
- indien nodig, leren omgaan met hulpmiddelen (SI-band, eventueel loophulpen)
- het zo effectief mogelijk blijven gebruiken van de spieren die zorgen voor de stabiliteit van het bekken.

Na de zwangerschap:

- het versterken van de spieren die het bekken weer stabiel maken.
- het opbouwen van conditie en belastbaarheid
- het afbouwen van hulpmiddelen