

Geachte Heer, Mevrouw,

Deze folder is geschreven met de bedoeling vrouwen die tijdens of na de zwangerschap en geboorte van hun kind pijn hebben

gekregen in of rond hun bekken, inzicht te geven in het probleem.

Bekkeninstabiliteit wordt ook soms peripartale bekkenpijn genoemd.

In de folder staan beknopt enkele tips.

Deskundige begeleiding blijft aangewezen bij ernstige pijn of bewegingsbeperking.

Symmetrie krijgen in een bekken dat uit balans is en stabiliseren zijn essentieel!

Christophe De Deckker

Carmen Dupon

E009 - © SV-MR 5.03.2008

*Sint-Vincentius
Sint-Jozef
GZA . Ziekenhuizen*



Bekkeninstabiliteit tijdens en na de zwangerschap

Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. 03 285 20 00
fax 03 239 23 23

Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. 03 444 12 11
fax 03 444 13 11

www.st-vincentius.be
GasthuisZusters Antwerpen

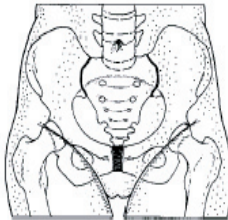
patiënteninformatie

Wat is bekkeninstabiliteit ?

Het bekken bestaat uit een ring die gevormd wordt door:

- 3 botstukken
- 3 gewrichten
Het gewricht vooraan in het midden noemt de symfyse
- ligamenten en banden
Deze zijn van groot belang voor de stevigheid van het bekken en het overbrengen van het lichaamsgewicht naar de benen

Voorzijde bekken



Bij iedere zwangere vrouw verweken in de loop van de zwangerschap het kraakbeen en de banden die de verbinding vormen tussen de verschillende bekkendelen. Dit gebeurt onder invloed van het zwangerschapshormoon relaxine. Dit is in zeker opzicht gunstig voor de bevalling.

Hormonale bekkeninstabiliteit

Een overmatige verweking van de ligamenten zorgt ervoor dat het bekken te soepel wordt en uit balans geraakt.

Mechanische bekkeninstabiliteit

Grote krachten tijdens de bevalling zorgen voor beschadiging aan kraakbeen en banden.

Klachten

- Pijn aan de symfyse die soms uitstraalt naar de lies
- Pijn aan de sacro-iliacale gewrichten
- Houdings- en bewegingsafhankelijke pijn
Bv. op één been staan, draaien in bed, traplopen
- Waggelgang / Pijn thv de heupen
- Soms het gevoel dat bekken verschuift

Wat kan je doen ?

Tijdens de zwangerschap

- In geval van houdingsafhankelijke pijn rond de symfyse of in het bekken, gynaecoloog inlichten.
- Bij vermoedelijke bekkeninstabiliteit (gespecialiseerde) kinesitherapeut of vroedvrouw zoeken.
- Beperken van activiteiten waarbij het bekken belast wordt
Bv. traplopen, in en uit de auto stappen, iets vooruit duwen met één voet, lang rechtstaan,
- Eventueel een bekkenband dragen
- Symmetrieën
- Stabilisatieoefeningen onder begeleiding van een kinesitherapeut.

Na de bevalling

- Voldoende rust
- Geleidelijk en gedoseerd activiteiten hervatten.
- Bekkenband dragen indien nodig
- Symmetrie- en stabilisatieoefeningen
- Ondersteuning en begeleiding door kinesitherapeut, dokter en directe omgeving
- Bij een normale evolutie mag men elke 3 weken een verbetering verwachten. De ligamenten herstellen zich geleidelijk.

Nog enkele tips

- Zoek het evenwicht tussen gedoseerde activiteiten, training en rust
- Beperk zoveel mogelijk activiteiten die napijn geven
- Specifieke bewegingen:
 - Rechtkomen uit bed doe je via zijligging buig 1 been en rol over het gestrekte been
 - Vermijd lang stilstaan en verdeel het gewicht op beide benen
 - Duw nooit iets met je voet opzij
 - Beperk het bukken, tillen en reiken, en doe het wijdbeens
 - Probeer trappen lopen te beperken
 - Koop een goede draagzak waarbij het kindje voor je tegen de borst gehouden wordt

OPMERKING: Het is zeer belangrijk bij deze bewegingen op de juiste manier je "spierkorset" aan te spannen. Dit wordt best door een kinesitherapeut aangeleerd.

Nuttige adressen

Vereniging/ Stichting voor Bekkenproblemen in Relatie tot symfyseolyse
Postbus 38, 6610 AA Overasselt (NL)

Vlaamse vereniging voor Bekkenproblemen
Tel 03/252.66.37 (woe: 14-16u)
Tel 015/31.05.22 (di: 20-22u)

Rafys (bekkenbanden)
Boomssteenweg, Wilrijk
Tel 03/237.71.20
Tel 03/248.04.57