

## Adviezen bij bekkenpijn

### ZwangerFit: Begeleiding voor de actieve vrouwen tijdens en na de zwangerschap

#### Leer je bekken te stabiliseren!

- Bij bekkenpijn of angst voor bewegen kan de normale voorspanning van je buikspieren verstoord zijn.
- Zorg dan dat bij alle startmomenten (gaan omdraaien, gaan zitten, gaan staan, gaan tillen) éérst je bekken gestabiliseerd is door je dwarse buikspieren (lage buik of onderbuik) licht aan te spannen.
- Specifieke oefeningen hiervoor leer je bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut.

#### Zorg voor afwisseling

- Wissel lang zitten, staan, liggen en lopen af. Ga regelmatig wandelen of fietsen (zonder kinderen).
- Probeer staande klusjes zittend te doen (strijken, groente snijden) en zittende activiteiten liggend (telefoon, televisie, lezen). Het is wennen, maar op den duur lukt het zeker.

#### Zorg voor rustmomenten

- Ga regelmatig even liggen.
- Verdeel je werkzaamheden: niet alles achter elkaar, maar verspreid over de dag of week.
- Baby: voed liggend of zit er ontspannen bij (kussen in de rug, arm ondersteund). Probeer in je kraamtijd 's middags te slapen of rust in te plannen, plan dan dus juist geen strijkwerk of visite.

#### Zorg voor je bekken

- Let erop dat je je benen niet stijf tegen elkaar klemt want dat geeft extra druk bij het schaambeem.
- Zit liever met je benen iets uit elkaar en je tenen wat naar buiten gedraaid of lig op je zij met een kussentje losjes tussen je benen.
- Als je lekker zit met de benen over elkaar is dat prima, als je maar niet aanspant.
- Kleermakerszit kan ook prettig zijn.
- Buig in als je op je rug ligt je benen eens naar je toe (bolletje maken). Hou je knieën uit elkaar en kruis lichtjes de enkels om het gevoel van spagaat te voorkomen (betere ontspanning) en houd je bovenbenen vast

met je handen, dit ontspant je lage rug, bilspieren en je bekkenbodemgebied.

### Zorg voor ontspanning

- Geen inspanning zonder ontspanning!
- Gun je spieren rust: let erop dat je billen ontspannen zijn als je ligt of zit, draai je schouders los, zucht eens diep door, adem bewust naar je buik. Na een gezonde activiteit (wandelen, fietsen zonder kinderen) ontstaat eveneens ontspanning door inspanning.

### Let op hoe je beweegt

- Vermijd draaibewegingen, zeker de combinatie van bukken en tillen.
- Loop zo min mogelijk trap! Neem 's ochtends alles wat je nodig hebt mee naar beneden (sleutels, handtas, luiers) en zorg voor extra tandenborstels voor de andere kinderen in de keuken. Blijf het liefst op dezelfde verdieping als de baby: óf samen boven, óf samen beneden.
- Probeer zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of wasmanden sjouwen te vermijden of anders aangepast te doen. Koken: maak groente zittend schoon en zet het vuur onder de pannen laag: zo duurt het langer voor het kookt en kun je weer even tien minuten liggen tussendoor.
- Ook autorijden of lang op een (kantoor)stoel zitten kan klachten opwekken. Afwisselen met rustmomenten of andere activiteiten!
- Gun je lichaam de kans om weer even tot rust te komen! Ga een paar keer per dag (liefst 4x) minstens tien minuten liggen. Alleen *liggen* is rust voor het bekken!

### Zorg voor de baby

- Blijf op dezelfde verdieping als de baby, traplopen is zwaar voor je bekken.
- Zet bij flesvoeding 's nachts een flessenwarmer op je slaapkamer, dan hoef je niet naar beneden voor de magnetron.
- Laat je baby overdag beneden in de box/kinderwagen slapen, zorg voor luiers e.d. beneden.
- Let erop dat je voeten onder de box kunnen, zet de box desnoods op pootjes.
- Leg het aankleedkussen als het kan recht voor je op de commode. Zo hoef je niet gedraaid te staan bij het verschonen en aankleden van de baby.
- Benader het wiegje of ledikant diagonaal, dus niet gedraaid de baby in bed leggen of eruit tillen.

### Zorg voor jezelf!

- Vraag je partner klusjes over te nemen, neem hulp van je vrienden aan. Jouw tijd komt wel weer.
- Denk niet dat je lui of egoïstisch bent als je vaker gaat liggen, maar zorg goed voor jezelf. Een ontspannen moeder straalt rust uit naar haar baby en gezin. Voel je niet schuldig!
- Investeer in je eigen lichaam door goed uit te rusten in de kraamweek en op genoemde adviezen te letten in de kraamtijd; dat is zes weken lang! Je zult in de toekomst merken dat je hierdoor weer goed kan functioneren.