

**PRAKTIJK KOOTWIJKERBROEK**  
Schoonbeekhof 5  
3774 DA Kootwijkerbroek

**PRAKTIJK ACHTERVELD**  
Jan van Arkelweg 6  
3791 AC Achterveld

**BEL VOOR EEN AFSpraak**  
tel 0342 45 14 97  
Mobiel: 06 121 982 79

[www.cesartherapieblom.nl](http://www.cesartherapieblom.nl)



**WEER IN BALANS KOMEN**

# BEKKENPIJN OF LAGE RUGPIJN

## Een veel voorkomend verschijnsel

Pijn in de omgeving van het bekken komt vaak voor in en na de zwangerschap. Ongeveer de helft van de zwangere vrouwen heeft last van bekkenpijn of lage rugpijn.

Welke klachten kunnen er zijn?

- Pijn middenvoor in het bekken (op of rond het schaambeentje). Deze pijn kan uitstralen langs de binnenkant van het bovenbeen, naar de lies, of de schede.
- Pijn links en/of rechts onder in de rug ter hoogte van de twee kuiltjes. Deze pijn kan uitstralen over de hele bil, naar de lies, de achterzijde van het bovenbeen en soms ook het onderbeen.
- Pijn rond de stuit (het laagste punt midden onder in de rug). De pijn neemt vaak toe bij vermoeidheid en bij bepaalde bewegingen zoals bukken, draaien in de rug, omdraaien in bed, fietsen op een hobbelige weg, hardlopen of andere schokkerige bewegingen
- Startpijn  
Een van de kenmerken van bekkenpijn is 'startpijn': pijn bij het starten van een beweging zoals opstaan uit een stoel.
- Sneller moe worden

Pijn en vermoeidheid gaan bij bekkenklachten meestal hand in hand en herstellen duurt veel langer. Is de balans verstoord, dan loopt u het risico in een vicieuze cirkel te belanden, waardoor u niet meer optimaal kunt functioneren. De negatieve effecten hebben invloed op het werk, huishoudelijke activiteiten, sport, en het sociale leven. Behalve tijdens de zwangerschap kan het ook ontstaan tijdens het sporten, na een ongeluk of een te zware belasting. Over het algemeen zullen na de bevalling de klachten na zo'n 2 maanden over lijken. In de praktijk blijkt er echter vaak 6 maanden tot een jaar nodig te zijn voordat iemand weer klachtenvrij is. Oefentherapie kan je herstel bespoedigen. De oefentherapie Cesar is vooral erop gericht u te leren zo goed mogelijk om te gaan met uw lichamelijke mogelijkheden en met de beperkingen die u ondervindt.

### **Wat kunt u verwachten**

Behandeling van bekkenpijn in de zwangerschap:

- Houdingscorrecties en adviezen voor dagelijkse bezigheden.
- Streven naar pijnvermindering.
- Bevorderen van de stabiliteit.
- Bevorderen van de juiste spierspanning rondom het bekken.
- Werken aan evenwicht tussen de belasting en de belastbaarheid.
- Aandacht voor ademhaling en ontspanning.
- Verminderen van mogelijke angst voor bewegen en voor de bevalling.
- Tips en adviezen voor de periode voor, tijdens en na de bevalling.
- Zo nodig adviseren van hulpmiddelen.

Behandeling na de bevalling:

- Adviseren van voldoende rust in relatie tot inspanning.
- Houdingscorrecties en adviezen voor de verzorging van de baby.
- Opbouwen van kracht en coördinatie van de spieren rondom het bekken.
- Opbouwen van de algehele conditie en de belastbaarheid.
- Begeleiding in het opbouwen van activiteiten.

### **Werkwijze**

U kunt zonder verwijzing rechtstreeks contact met mij opnemen. U kunt ook doorverwezen zijn door uw huisarts, verloskundige of specialist en een verwijfsbrief hebben ontvangen.

Na aanmelding zonder verwijzing vindt eerst een screening plaats. Indien er geen redenen zijn waarvoor alsnog advies van de huisarts nodig is, wordt de oefentherapie gestart.

Er wordt voor iedereen een persoonlijk behandelplan opgesteld dat bestaat uit een zorgvuldige keuze van oefeningen en adviezen. Dit behandelplan wordt samengesteld vanuit de volgende uitgangspunten:

- hulpvraag van de patiënt/cliënt
- diagnostiek door verwijzer en/of oefentherapeut
- onderzoek door de oefentherapeut Cesar
- individuele situatie en mogelijkheden van de patiënt
- doel van de therapie

Vergoeding van uw behandeling is afhankelijk van de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering