

Bekkenklachten



Tijdens en na de zwangerschap bestaat er een verhoogde kans op het ontstaan van pijn in het bekkengebied. Nemen deze pijnklachten duidelijk toe tijdens en/of na bewegen dan zou er sprake kunnen zijn van bekkenpijn. Maar wat is bekkenpijn eigenlijk precies?

Oorzaak en gevolg

Tijdens de zwangerschap vindt er onder invloed van zwangerschapshormonen een natuurlijke verweking van de gewrichtsbanden in het lichaam plaats. Vooral de banden rond het bekken kunnen soms door deze verweking niet meer voldoende steun geven aan de bekken-gewrichten en raken overbelast.

In sommige gevallen kan deze overbelasting leiden tot pijnklachten en problemen bij het bewegen in het dagelijks leven. We spreken dan van bekkenpijn. Deze (pijn)klachten bevinden zich meestal in het gebied van schaambeen, liezen, heupen, billen en onderrug. Daarnaast kan men last hebben van extra vermoeidheid door de pijn. De plaats en de ernst van de klachten kunnen per persoon en per zwangerschap verschillen.

Tijdens de behandeling leer je gerichte oefeningen om het bekken te stabiliseren en om bekkenblokkades te voorkomen. Deze oefeningen geven afname van klachten rond het bekken en de rug. Daarnaast geven wij altijd bekkenbodembodem oefeningen om urineverlies te voorkomen tijdens de zwangerschap (ook voor na de bevalling). Ook het aanleren van adem- en ontspanningstechnieken staat centraal in de behandelingen.

Bij bekken- en/of rugklachten tijdens de zwangerschap kom je voor een individuele behandeling in de praktijk en dit wordt volledig vergoed door de aanvullende verzekering!

