



Gezondheidscentrum Delfzijl
Jachtlaan 90
9934 JD Delfzijl

Gezondheidscentrum Overdiep
Stadshaven 23
9902 DA Appingedam

Woonzorgcomplex Paasweide
De Paasweide 72
9901 EZ Appingedam

Fam. Bronsweg 22
9945 PS Wagenborgen

't Loug 13
9909 AB Spijk

AE Gorterweg 58
9946 PD Woldendorp

Tel.: 0596-613066
www.kinesefysio.nl
info@kinesefysio.nl



versie 11/2018

ZWANGERSCHAP GERELATEERDE BEKKENKLACHTEN



BEKKENKLACHTEN TIJDENS OF NA ZWANGERSCHAP EN BEKKENINSTABILITEIT

De behandeling bij bekkenklachten tijdens en na zwangerschap en bekkeninstabiliteit wordt in onze praktijk gedaan door Loes Overmars en Adrienne Noordam.

Bekkeninstabiliteit is een klacht die voornamelijk voorkomt tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling. Er kan echter ook sprake zijn van bekkeninstabiliteit als iemand in al zijn of haar gewrichten overbeweeglijk is. Bovendien kan het ontstaan na een ongeluk.

Er is sprake van instabiliteit als:

- Het kapsel rondom de bekkengewrichten te slap is om de gewrichtsdelen stevig bij elkaar te houden.
- De spieren rondom de bekkengewrichten te slap zijn.
- De vorm van de gewrichten niet goed ontwikkeld is.



Een instabiliteit tijdens de zwangerschap wordt hoogstwaarschijnlijk veroorzaakt door de veranderende hormoonhuishouding, waardoor het kapsel/de gewrichtsbanden verweken, soms in combinatie met al wat overbeweeglijke gewrichten. Hier wordt nog veel onderzoek naar gedaan. Instabiliteitsklachten die na bevalling optreden kunnen komen door een zware bevalling.

Vaak worden bekkeninstabiliteitsklachten verward met bandenpijn, lage rugklachten, ischiasklachten e.d. Het is dan ook raadzaam, om bij verdenking van instabiliteitsklachten, dit te laten onderzoeken door een fysiotherapeut die hierin is gespecialiseerd om evt. onnodige ongerustheid te voorkomen.

Een gespecialiseerde fysiotherapeut kan een goede begeleiding geven bij bekkenklachten tijdens en na de zwangerschap.

DE BEHANDELING

Als u voor de eerste afspraak bij een fysiotherapeut komt zullen u eerst een aantal vragen worden gesteld over de voorgeschiedenis van de klachten en de huidige situatie. Vervolgens zullen er een aantal testen worden gedaan om te constateren of er werkelijk sprake is van een instabiliteit.

De behandeling zal bestaan uit:

- Uitleg over het bekkengebied de oorzaak en de aard van de klachten
- Adviezen t.a.v. de dagelijks activiteiten om de klachten te verminderen en/of verergering te voorkomen.
- Adviezen t.a.v. de bevalling en de periode erna.
- Oefentherapie ter stabilisering van het bekken en spierversterkende oefeningen.
- Mogelijk massage ter pijnstilling.
- Eventueel, als dit nodig is, het aanmeten van een bekkenband, die gedragen kan worden ter stabilisering van het bekkengebied.
- Als er na de bevalling nog klachten zijn kan er onder begeleiding met fitnessapparatuur getraind worden.

KINESEZWANGERFIT

Het is ook mogelijk om in onze praktijk deel te nemen aan een cursus zwangerschapseducatie. Deze vindt plaats op maandagavond en wordt gegeven door Adrienne Noordam, bevoegd zwangerfitdocente. Zie voor verdere informatie de folder **KineseZwangerFit**