

BEKKENKLACHTEN (peripartum pelvic pain)

Bekkenklachten als gevolg van zwangerschap was tot voor kort een onderschat probleem. Gelukkig is de laatste jaren de kennis en deskundigheid omtrent het ontstaan en de behandeling ervan toegenomen.

Oorzaak

Tijdens de zwangerschap treedt er onder invloed van hormonen een natuurlijke verweking van de gewrichtsbanden op. Dat heeft onder andere een instabiliteit van het bekken tot gevolg. Veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap last van deze bekkeninstabiliteit. Dit kan leiden tot veel pijn en belemmering bij het dagelijks functioneren. Ook na de bevalling zijn de klachten meestal nog niet over.

Klachten

De pijn bevindt zich vaak rond het schaambeem, de stuit en de bilstreek. Daarnaast kan men last hebben van extra vermoeidheid door pijn. De plaats en de ernst van de klachten kunnen per persoon en per zwangerschap verschillen. Bovendien zijn de klachten vaak afhankelijk van de houding en beweging.

In het dagelijks bewegen wordt vooral hinder ondervonden bij:

- asymmetrische bewegingen, zoals het staan op één been, lopen en traplopen;

- het lang in één houding staan, zitten of liggen;
- het omdraaien in bed;
- het opvangen van schokken, bijvoorbeeld in bus, trein of tram;
- bukken/tillen;
- het vrijen.

Oefentherapie Cesar

De algemene doelstelling van de oefentherapie Cesar is *het bevorderen van het functioneren en het welbevinden van de patiënt binnen haar persoonlijke grenzen en mogelijkheden.*

In de visie van Cesar staat de totaliteit van het bewegen en van goede functionele bewegingsgewoonten centraal. Daarin spelen het bekken en de bekkenstabiliteit- en beheersing in vrijwel alle bewegingen een cruciale rol.

Voor de vrouw met bekkenklachten betekent dit, dat er een evenwicht gevonden moet worden tussen dat wat ze doet (belasting) en dat wat haar lichaam kan (belastbaarheid).

Behandeling

Tijdens de zwangerschap

Tijdens de zwangerschap zal de therapie zich richten op:

- de bewustwording van bewegingsmogelijkheden;
- het aanleren van symmetrische en gestabiliseerde dagelijkse houdingen en bewegingen;
- het vinden van de balans tussen rust en (gedoseerde) activiteiten;

- het leren gebruiken van hulpmiddelen (bijv. de bekkenband);
- het d.m.v. oefeningen activeren van de spieren die het bekken stabiel houden;
- het bespreken en oefenen van verschillende baringshoudingen;
- het geven van informatie, advies en begeleiding;
- ontspanning en contact maken met het pijnlijke bekken;
- het – ondanks de pijn – aanleren van normale spierspanning.

Na de zwangerschap

Na de bevalling wordt er in het kraambed begonnen met het herstel, door middel van gerichte begeleiding en instructies.

Daarna ligt het accent meer op spierversterking en uitbreiding van de activiteiten, tot alle normale bewegingen weer zonder klachten kunnen worden uitgevoerd.

Bekken als centrum

In de behandeling wordt gestreefd naar het vinden van stabiliteit in het gehele lichaam, waarbij alle delen op een goede manier met elkaar samenwerken.

De dagelijkse bewegingen kunnen dan uiteindelijk correct en met zo min mogelijk hulpmiddelen uitgevoerd worden.

Het bekken kan dan weer ervaren worden als centrum van voortbewegen, voorbestaan en welbevinden.

Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling met oefentherapie Cesar is een verwijzing van de huisarts of de specialist nodig.

De behandelingen worden vergoed door de ziekenfondsen en particuliere ziektekostenverzekeraars.

Nadere informatie

Voor nadere informatie en adressen van oefentherapeuten Cesar kunt u zich wenden tot tot een oefentherapeut Cesar in uw omgeving of tot de

Vereniging Bewegingsleer Cesar

beroepsorganisatie van
Oefentherapeuten Cesar

Postbus 13 075

3507 LB UTRECHT

tel.nr. : 030 - 251 57 69

fax.nl. : 030 - 251 78 19

e-mail: info@cesarvbc.nl.

website: www.cesarvbc.nl

Telefoongids/Gouden Gids

onder de C van Cesar of

de O van Oefentherapie of Oefentherapeuten

Cesar

nadruk verboden

CESAR

&

BEKKENKLACHTEN

t.g.v.
zwangerschap

*Therapie, Begeleiding
& Bewegingsadviezen*
volgens de Bewegingsleer Cesar
en daarop gebaseerde oefentherapie