



## Tips voor rug- en bekkenklachten

### **Contact**

Boothstraat 5 · 3512 BT · Utrecht

T 030 – 231 13 76

SPOED 06 – 49 777 349

email: [info@verloskundigenbreedstraat.nl](mailto:info@verloskundigenbreedstraat.nl)

### **Website**

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

## TIPS VOOR RUG EN BEKKEN RONDOM DE ZWANGERSCHAP

### Houding en beweging

- Probeer zoveel mogelijk schuif- en/of draaibewegingen in je bekkengewrichten te vermijden (schaambeen en gewrichten waar bekken aan ruggengraat vast zit = SI-gewrichten).
- Probeer inzicht te krijgen in de natuurlijke stand van je rug en het bekken.
- Leer je bewegingen kennen en voel wat je bekken en rug tijdens die bewegingen doen.

### Spiergebruik

De bekkengordelspijeren, dit zijn vooral de bil-, bekkenbodemb-, buik- en rugspieren, kunnen je bekken een belangrijke steun geven. We noemen dit het spierkorset. Span eerst dit spierkorset aan als je vanuit rust in beweging wilt komen (ook in bed) en ga dan pas bewegen.

Op deze wijze vindt er minder irritatie van banden en gewrichten plaats. Je voorkomt hiermee pijn tijdens het bewegen en je voelt je 'steviger' en zekerder. Als oefening kun je het spierkorset in verschillende houdingen regelmatig spannen en ontspannen.

### Staan

- Zet je voeten op een voor jou prettige breedte iets naar buiten gericht.
- Draag je gewicht op beide benen en iets meer in de hielen. Stabiliseren kun je door van het ene been op het andere te balanceren met behulp van de bilspijeren. Zeker niet steeds stilstaan!
- Probeer niet op één been staan met een doorgezakte heup.
- Overstrek je knieën niet.
- Zorg ervoor je bekken 'in balans' te houden en niet het bekken 'onder je te trekken'. Strek je rug met je brede rugspieren ('til jezelf uit je bekken').

### Zitten

- Zit recht en 'actief' en niet onderuit gezakt. Een hulp hierbij kan een kussen in je rug zijn.
- Let er op dat je beide voeten op de grond zet, recht onder je knieën met een hoek van 90 graden in je knieholtes. Een andere mogelijkheid is je beide benen onder de stoel te kruisen. Dit kan ook goed op een iets hogere stoel.  
NB: Eén been over je andere leggen mag, maar leg dan je enkel op je andere been zodat je knie naar buiten gericht is.
- Probeer jezelf zoveel mogelijk zittend aan en uit te kleden.
- Een skippybal is een alternatieve stoel.
- Een handige oplossing voor de ontspanning van de binnenkant van je bovenbenen is het zitten in kleermakerszit op een laag krukje.

### Opstaan en gaan zitten

- Ga wat naar voren zitten op je stoel en beweeg je bovenlichaam wat naar voren. Duw je voeten naast elkaar stevig in de grond en kom door het aanspannen van je beenspieren vanuit je heupen met een rechte rug omhoog. Je kunt je armen wat naar voren brengen, liever niet opdrukken op je bovenbenen. Houd je schouders daarbij laag, met brede rugspieren. En blijf vooral doorademen!
- Gaan zitten doe je op dezelfde manier, maar dan omgekeerd. Doe dit met rechte rug en vooral vanuit je beenspieren.

### Opstaan vanuit bed

Kom op je zij liggen, met je gezicht naar de rand van het bed. Leg je benen over de rand van het bed. Duw je vanuit zijligging met je arm als één geheel omhoog tot je op de rand zit.

### **Liggen en omdraaien in bed**

Bij het liggen heeft de zijligging de voorkeur: je benen gebogen op elkaar, je voeten liggen in het verlengde van je bekken. Je bovenste been moet zoveel mogelijk horizontaal of iets hoger liggen. Je kunt ontdekken hoe je het prettigst ligt door een kussen tussen je knieën te plaatsen en eventueel ook tussen je enkels. Probeer even uit hoe dik het kussen moet zijn.

Een kussentje of opgerolde handdoek onder je buik kan steun geven aan je rug. De zwaartekracht zorgt er op deze manier voor dat je rug en bekken meer stabiel liggen.

Je mag, als het prettig aanvoelt, ook even op je rug liggen. Voor een goede stand van je rug en bekken plaats je een kussen onder je bovenbenen en een opgerold handdoekje in je onderrug zodat het bekken niet kan 'doorzakken'.

Wil je je omdraaien naar je andere zij, zet je dan af door je onderste been in de matras te duwen en je bovenste been te openen. Zo rol je als één geheel om via je rug. Maak geen spanning aan de binnenkant van je bovenbenen en haal het kussen even tussen je benen vandaan. Je omdraaien kan ook via je buikkant. Je duwt je op met de onderarmen en maakt een zachte tussenlanding op de knieën.

Een praktische tip: gladde lakens en glad nachtgoed (zijde of satijn) zorgen voor minder weerstand bij bewegen in bed.

### **Lopen**

- Loop niet te ver en/of te lang en maak kleine pasjes. Gebruik je benen goed! Ga niet te breed en/of te langzaam lopen, want dan sta je weer te lang op één been.
- Probeer er aan te denken je rug te strekken.

### **Traplopen**

Traplopen is een asymmetrische en belastende beweging voor je bekken. Loop dus zo min mogelijk trap als je klachten hebt.

De beste manier om de trap te nemen bij klachten is door bij te stappen per tree. Zo verklein je asymmetrie en de beweging.

### **Tillen, bukken, dragen**

- Probeer zo min mogelijk te tillen (bijv. door de boodschappen aan huis te laten bezorgen).
- Til nooit met een draaibeweging; altijd recht voor je en dichtbij je romp
- Gebruik bij het bukken de kracht in je benen en houdt de opbouw van rug en bekken weer als één geheel.
- Draag symmetrisch: aan beide kanten evenveel.

### **Fietsen**

Bij bekkenklachten kan fietsen comfortabeler zijn dan lopen. Let er wel op dat je de fietsbeweging met je benen maakt en dat je je bekken zo stil mogelijk houdt. Het kan helpen daarvoor je zadel wat lager te zetten, wat ook het stoppen en afstappen makkelijker maakt.

### **Autorijden**

Bedien de auto niet vanuit je bekken, gebruik met name je beenspieren. De stand van de stoel is daarbij heel belangrijk. In- en uitstappen doe je vanuit de zitstand. Je kunt een plastic zak op de stoel leggen om zo makkelijker te kunnen draaien in je stoel.

### **BELANGRIJK**

- Verspreid je activiteiten en je energie zoveel mogelijk over de dag en bouw regelmatig rustmomenten in.

### **Bekkenband**

Een bekkenband kan een prettige aanvulling zijn. Je ondersteunt hiermee je buik en verlicht de druk op je bekken. Je ontlast hiermee echter ook je spierkorset, dus draag hem niet continu. Wissel af gedurende de dag.

Bij aanhoudende en/of verergerende rug- en bekkenklachten kun je zonder verwijzing contact opnemen met een bekkentherapeut.