

Bekken-en rugpijn

Door de veranderingen in je lichaam wordt er meer gevraagd van zowel je bekken als je rug. Door de zwangerschapshormonen verweekt het kraakbeen in en rond je bekken, net als de bekkenbodemspieren. Dit moet gebeuren om de bevalling mogelijk te maken. Dit is een geleidelijk proces wat zich tijdens de zwangerschap ontwikkelt. Bij sommige vrouwen gaat dit gepaard met pijnklachten. Helaas is het niet iets wat je tegen kunt gaan. Wel hebben we adviezen om er zo goed mogelijk mee op te gaan. Wanneer de pijn in het bekken en onderrug te erg wordt, is het verstandig om contact op te nemen met een bekkenbodempfyiotherapeut.

Tips:

- Probeer je gewicht te verdelen over je beide voeten als je staat.
- Hang niet in je heupen
- Vermijd te veel "ongelijke" bewegingen als traplopen.
- Draai altijd eerst op je zij voordat je omhoog probeert te komen vanuit een liggende positie
- Neem voldoende rust en luister goed naar je lichaam.

Voor meer tips kijk dan in de bekkenbodemfolder of neem contact op met een van de fysiotherapeuten.

