

Ischias

Doordat het bekken gaat verweken kunnen zenuwen rond dat gebied bekneld komen te zitten. Als dit gebeurt met een beenzenuw noemen we dat ischias. Het kan helpen om het bekken te masseren of warmte toe te passen. Een fysiotherapeut kan je hier meer tips voor geven als je hier veel last van hebt.

De symptomen van zwangerschapsischias

- Lage rugpijn met uitstraling naar de bil en het been.
- Branderig gevoel in de rug, bil of benen.
- Tintelingen in de benen of voeten.
- Spierzwakte.

Een symptoom dat specifiek bij ischias tijdens de zwangerschap hoort is kramp in het been.

Deze klachten zijn bijna altijd van voorbijgaande aard. En verdwijnen na de geboorte van de baby.

Tips bij ischias

- Bewaar stabiliteit, dus vermijd het tillen van een zware boodschappentas oid.
- Zit niet met je enkels gekruist of je benen over elkaar
- Neem evt een warm bad of een warme douche om de spieren te ontspannen
- Neem voldoende rust.
- Heb je pijn? Paracetamol kan veilig gebruikt worden in de zwangerschap.