

De bekkenfysiotherapeut

Met klachten in het bekkengebied kunt u terecht bij de bekkenfysiotherapeut, die is gespecialiseerd in het behandelen van patiënten met bekkenpijn. De bekkenfysiotherapeut heeft speciale testen om bekkenpijn vast te stellen, geeft gerichte adviezen voor het verantwoord omgaan met de verminderde belastbaarheid van het bekken en voor het goed bewegen. De bekkenfysiotherapeut adviseert u ook over het verbeteren van uw conditie. In sommige gevallen meet de bekkenfysiotherapeut u een bekkenband aan om het bekken tijdelijk te ondersteunen.

Heeft u ook bekkenbodemklachten zoals urineverlies, dan zal de bekkenfysiotherapeut u leren hoe u deze spieren op de juiste manier moet gebruiken.

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut wordt je niet zomaar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een driejarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Vergoeding

Als u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed door de zorgverzekeraar. Hoeveel behandelingen er worden vergoed, verschilt per polis. U kunt dit terugvinden in uw polisvoorwaarden.

Klachten van urineverlies kunnen vergoed worden uit de basisverzekering; hiervoor is een verwijzing van een arts noodzakelijk. In dit geval wordt wel uw eigen risico aangesproken.

Bij verandering van zorgverzekeraar en/of polis verzoeken wij u dit zo snel mogelijk aan ons door te geven.

U blijft zelf verantwoordelijk voor de vergoeding van de behandelingen.

Verwijzing

Vanaf 1 januari 2006 is er geen verwijzing van een arts of specialist meer nodig voor bekkenfysiotherapie. Wordt u wel door een arts doorverwezen, wordt een verwijsformulier met zijn/haar diagnose wel zeer op prijs gesteld.

Pelvicum Fysiotherapie Schiedam

PMC De Nieuwe Dam

Nieuwe Damlaan 845

3119 AV Schiedam

Telefoon: 010-7891600

www.pelvicumschiedam.com

pelvicumschiedam@hotmail.com



Pelvicum Fysiotherapie

Uw bekken

beter belast

in de zwangerschap

De

bekkenfysiotherapeut

helpt

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling is uw bekken minder stabiel dan u gewend bent.

Samen met de bekkenfysiotherapeut vindt u manieren om uw kracht weer terug te krijgen.

Lage rug en bekken, een kwetsbaar gebied

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling reageert uw lichaam anders dan u gewend bent. U kunt bijvoorbeeld pijn in de bekkenstreek voelen. De pijn kan uitstralen naar de bovenbenen en gaat vaak gepaard met pijn in het schaambot en de SI-gewrichten. Staan, lopen en zitten houdt u minder lang vol door deze pijn. Er bestaat ook een traumatische vorm van bekkenpijn. Dit komt door een ongeval of trauma, zoals vallen met de fiets, van de trap vallen of een heel zware bevalling. Ook sportletsel kan de oorzaak zijn. Denk aan een sliding bij voetballen of een val bij skiën. Misschien herkent u ongemakken als startpijn, moeizaam bewegen en napijn, pijn in de lage rug, rondom het bekken en in uw benen. Deze klachten ontstaan doordat de dagelijkse belasting hoger is dan uw lichaam op dat moment aankan. Bijna altijd verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar in enkele gevallen blijven ze langer bestaan. Andere namen voor deze klachten zijn peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfyolyse.

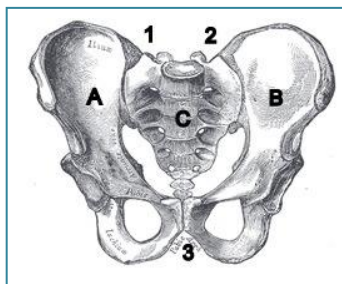
Uw bekken belast

Er is eigenlijk niets bekend over het ontstaan van bekkenpijn. Het staat wel vast dat het gerelateerd is aan een niet-optimale stabiliteit van de bekkengewrichten. Vaak reageren vrouwen op deze verminderde stabiliteit door andere spieren maar aan te spannen (te compenseren). Zowel de buikspieren als de bekkenbodemspieren worden hierbij vaak overbelast. Door deze spieren te veel te spannen kunnen problemen ontstaan zoals urineverlies, maar ook pijn in het bekkenbodemgebied, zoals stuitpijn.

Het is van belang de belasting te verminderen en de spieren zo efficiënt mogelijk te gebruiken.

Zo ziet het bekken eruit

Het bekken bestaat uit een ring, die gevormd wordt door drie botstukken: de darmbeenderen (A) en (B) en het heiligbeen (C). Het heiligbeen is ook het onderste deel van de wervelkolom. De verbindingen tussen de drie botstukken vormen de drie gewrichten: twee aan beide zijden van het heiligbeen (SI-gewrichten, nrs. 1 en 2), en een gewricht middenvoor (de symphyse, nr 3).



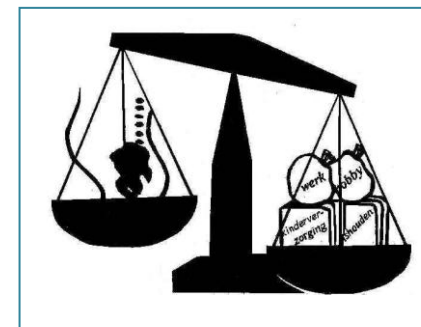
Dit doet het bekken

Het bekken en daarmee de bekkengewrichten (met name de SI-gewrichten) nemen in het lichaam een belangrijke plaats in. Het vormt de verbinding tussen de benen en de romp. Krachten van de benen moeten via het bekken goed overgebracht worden naar de romp en terug. Om deze krachten te kunnen leiden, moeten de SI-gewrichten stabiel zijn, niet te beweeglijk. Dat wil zeggen dat er bij belasting niet te grote bewegingen in het gewricht mogen optreden. Het gewricht moet kunnen fungeren als schokdemper. De SI-gewrichten bevinden zich op een plaats waar veel krachten uitgeoefend worden. De bouw van het gewricht, de banden en kapsels van het gewricht en de spieren die het gewricht moeten steunen, zijn daarom goed aangepast aan deze functie.

Goede balans

Bij zwangere vrouwen is de belastbaarheid van het bekken verminderd. Het bekken kan minder belast worden dan voor de zwangerschap, terwijl de belasting op het bekken groter wordt: de zwangerschap en de baby.

Vermoedelijk is er een verband tussen deze klachten en de verlaagde belastbaarheid bij vrouwen met klachten die veroorzaakt worden door deze instabiliteit. Belasting en belastbaarheid moeten met elkaar in evenwicht zijn.



Als u bekkenpijnklachten heeft, kunt u zelf al veel doen:

- Houdt rekening met de verminderde belastbaarheid van uw bekken; neem wat meer rustpauzes en beperk de zwaardere huishoudelijke en verzorgende werkzaamheden.
- Wilt u uw bekken rust geven, ga dan liggen met gebogen en gesteunde knieën; zitten is niet genoeg.
- Gebruik een lift in plaats van de trap
- Probeer (tijdelijk) kortere werkdagen te maken
- Blijf in beweging maar rust op tijd; voordat u klachten krijgt of bestaande klachten erger worden. Vuistregel hierbij is dat uw klachten na 15 minuten verdwenen moeten zijn. Liever korte perioden van activiteit dan te veel hooi op de vork nemen en na een uur nog niet hersteld zijn.

Wat is belangrijk om te weten

Als u klachten in het bekkengebied heeft, hoeft dat nog niet te betekenen dat er iets onherstelbaar beschadigd is, of gebroken. Met de juiste hulp kunt u goed van uw klachten af komen. Grote druk of stress kan ook erg nadelig werken op de bekkenpijnklachten. Ze kunnen die klachten vergroten of in stand houden. Bespreek dit dus ook met de bekkenfysiotherapeut.