



## ADVIEZEN VOOR VROUWEN MET BEKKENPIJN

### Leer je bekken te stabiliseren!

- **Bij bekkenpijn of angst voor bewegen kan de normale voorspanning van je buikspieren verstoord zijn.**
- **Zorg dan dat bij alle startmomenten (gaan omdraaien, gaan zitten, gaan staan, gaan tillen) éérst je bekken gestabiliseerd is door je dwarse buikspieren (lage buik of onderbuik) en bekkenbodemspieren licht aan te spannen.**

Wissel regelmatig van houding, en wissel activiteiten af met momenten van rust. Ga vaker even zitten of liggen.

- **Zitten:** doe dit met ontspannen heupen, door de stoelleuning iets naar achteren te brengen of op een hogere stoel te gaan zitten. De benen een beetje uit elkaar (niet stijf tegen elkaar klemmen) en de bovenbenen iets naar buiten gedraaid. Probeer je bilspieren te blijven ontspannen. De kleermakerszit is ook een goede zithouding.
- **Gaan staan of gaan zitten:** symmetrisch of in schredestand. Probeer vlak daarvoor je dwarse buikspieren eerst licht aan te spannen (trek je navel een klein beetje in). Zowel als je gaat staan als bij gaan zitten doe je dat dan via de squathouding.
- **Staan:** sta met licht gebogen knieën, hou je gewicht op allebei je voeten en wat meer op de hielen, tenen wijzen licht naar buiten. Ga 'actief staan' met de kruin richting het plafond. Je strekt je als het ware een beetje uit.
- **Tillen en bukken:** in squathouding. Dit is met gebogen knieën voorover bukken, zodanig dat de schouders boven de knieën blijven. Op deze wijze blijft het zwaartepunt boven je knieën en komt er minder druk op bekken en lage rug. Het vraagt misschien even wat oefenen, maar dan zul je merken dat het beter gaat omdat het minder energie kost.
- **Stuit en bekkenbodem:** als je klachten hebt van het stuitje kan dit komen door een te gespannen bekkenbodem. Dit kun je verminderen door je heupen wat meer te strekken in zit en je bekkenbodem en je billen te ontspannen. Je kunt ook op een balkkussen gaan zitten. Zo'n kussen ontspant je bekkenbodem, stimuleert de juiste houding en versterkt je buik- en rugspieren.



- **In bed omrollen vanuit zij- naar ruglig of omgekeerd:** 1. Ga met gebogen benen liggen, schouders en heupen op één lijn. 2. Of: bovenste been over het onderste gestrekte been heen zwaaien. Daarna snel en recht in één keer omrollen, nadat eerst de dwarse buikspieren zijn aangespannen. Afzetten met voeten, knieën niet tegen elkaar gedrukt houden. Liefst op een uitademing.
- **Als omrollen niet goed lukt:** leg dan een badlaken dwars onder je bekken en lage rug. Pak met je rechter hand het badlaken aan je linkerkant en trek jezelf daarmee naar de rechterzij. Span wel je dwarse buikspieren een beetje aan
- **Opstaan uit bed:** om bij het opstaan de rechte buikspieren te ontlasten, kan je beter eerst op de zij rollen (schouders en heupen op één lijn). Daarna duw je jezelf recht op tot zit en laat je je benen direct over de rand van het bed.
- **Lopen:** ga niet met een holle rug lopen. Draag gemakkelijke schoenen en wissel regelmatig van schoenen. Als je een zwaardere tas moet dragen doe dit dan schuin over de schouder of neem een rugzak om het gewicht zo veel mogelijk gelijkmatig te verdelen.

## Let op hoe je beweegt

- Vermijd draaibewegingen, zeker de combinatie van bukken en tillen.
- Loop zo min mogelijk trap! Neem 's ochtends alles wat je nodig hebt mee naar beneden (sleutels, handtas, luiers) en zorg voor extra tandenborstels voor de andere kinderen in de keuken.
- Probeer zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of wasmanden sjouwen te vermijden of anders aangepast te doen. Koken: maak groente zittend schoon en zet het vuur onder de pannen laag: zo duurt het langer voor het kookt en kun je weer even tien minuten liggen tussendoor.
- Ook autorijden of lang op een (kantoor)stoel zitten kan klachten opwekken. Afwisselen met rustmomenten of andere activiteiten!
- Alleen liggen is rust voor het bekken.