

Houdings- en bewegingsadviezen bij bekkenpijn na een bevalling

Liggen

Zoek een houding waarin je lekker kunt liggen. Dit kan zijn:

- Ruglig: een kussen of rol onder de knieën ontlast de onderrug. Zorg dat de knieën een beetje uit elkaar liggen en je billen ontspannen zijn.
- Zijlig: een kussentje tussen de bovenbenen/knieën wordt vaak als prettig ervaren. Zorg dat je stabiel ligt door je benen wat te buigen.

Draaien in bed

In ruglig: het been aan de kant waar je naar toe wilt draaien strekken en omdraaien door met de voet van het andere gebogen been af te zetten tegen de onderlaag. Draai gelijktijdig je hele romp mee en zet de beweging met je arm in. Je draait dus om het gestrekte been. Je kunt ook je benen gebogen neer zetten en je billen telkens een klein stukje heffen en draaien zodat je uiteindelijk op je zij ligt.

Tip: een glijlaken van bijvoorbeeld voeringstof of gladde nachtkleding kan het draaien vergemakkelijken.

Uit bed komen

Ga eerst in zijlig met opgetrokken knieën aan de rand van het bed liggen. Vervolgens kom je tot zit door gelijktijdig met je armen jezelf omhoog te duwen en je voeten over de bedrand naar de vloer te laten zakken. Je kunt ook vanuit ruglig met behulp van de armen omhoog komen en zittend (eventueel op een glijlaken) bijdraaien tot op de rand van het bed.

Een hoger bed maakt het uit bed komen makkelijker.

Zitten

Een slechte of goede zithouding bestaat niet. Zitten moet wel goed voelen. Elke houding die te lang duurt is belastend. Wissel daarom zithoudingen zoveel mogelijk af. Probeer zo ontspannen mogelijk te gaan zitten. Klem je benen niet tegen elkaar. Vaak is een stevige stoel met een zachtere zitting prettig (eventueel een tuinstoel). Voorbeelden van zithoudingen:

- Actief, rechtop tegen de rugleuning, de benen licht gespreid en de voeten plat op de grond.
- Beetje onderuitgezakt, benen licht gespreid, voeten iets naar buiten gedraaid op de grond.
- Beetje onderuitgezakt, benen gestrekt en iets naar buiten gedraaid en de voeten over elkaar.
- Kleermakerszit wordt vaak als prettig ervaren.

Opstaan

Schuif wat naar voren in de stoel en plaats de voeten in lichte spreidstand dicht bij de stoel. Kom met het bovenlichaam naar voren. Steun met de handen op de bovenbenen of de stoelleuning en duw jezelf omhoog. Deze strekkende beweging van de heupen wordt squat genoemd. Bij het gaan zitten doe je hetzelfde in omgekeerde volgorde. Het opstaan gaat makkelijker uit een wat hogere stoel. Zorg eventueel voor een toilet verhoger op het toilet.

Staan

Zorg dat je knieën bij het staan niet overstrekt zijn. Dan hang je namelijk in de banden en gebruik je minder spieren. Sta op 2 benen, knieën van het slot en sta mooi rechtop (trotse houding). Draag goede schoenen met een goede hielsteun. Geen slippers of sloffen.

Lopen

Probeer normaal te lopen. Geen kleine of smalle pasjes. Zorg voor een goede voetafwikkeling van hiel naar grote teen en zwaai afwisselend met de armen waardoor je de romprotatie stimuleert. Dit geeft tijdens het lopen extra stabiliteit. Bij veel pijn zijn krukken of een looprekje een goed hulpmiddel.

Traplopen

Leun bij het traplopen iets voorover zodat er meer functie wordt gevraagd aan rug- en bilspieren. Gebruik de leuning om op te steunen en hijs jezelf niet omhoog. Ook bij trap af lopen is het goed om iets voorover te buigen. Achteruit de trap af lopen kan een optie zijn. Andere alternatieven zijn bijstappen, zijwaarts lopen of zittend de trap af gaan. Loop niet onnodig vaak de trap op en af.

Bukken en tillen

Probeer bukken en tillen in het begin zoveel mogelijk te vermijden. Ga in spreid- of schredestand staan. Buig zowel in de heupen als in de knieën om zo dicht mogelijk bij de grond te komen. Steun eventueel met de handen op de knieën. Til dicht bij je lichaam, houd de lastarm kort. Voorkom onnodig bukken en tillen. Hang een mandje onder de brievenbus. Pak een stoel bij de wasmachine. Veeg het speelgoed bij elkaar met een bezem zodat je maar een keer hoeft te bukken. Zorg voor een box en kinderbedje met verstelbare bodem. Ga niet met het badje sjouwen. Gebruik een helping hand.

Aan en uitkleden

Sta zo min mogelijk op een been. Zoek een steuntje of ga zitten.

Fietsen

Kies voor een fiets met een laag frame, waardoor op- en afstappen gemakkelijker is. Gebruik een goed zadel. Hierbij denk je aan een breed zadel met een korte punt gevuld met gel. Ook kunnen versnellingen en handremmen het fietsen vergemakkelijken. Neem geen kinderstoeltje voorop. Zorg dat de afstand zadel-trappers goed is ingesteld. Het been op de onderste trapper moet licht gebogen zijn. Voeten moeten wel bij de grond kunnen.

Zwemmen

Ga altijd achteruit het trapje af het water in. Rustig, ontspannen zwemmen. Wissel de slagen af. Niet te veel schoolslag met de benen. Rustig dobberen in het water kan heel ontspannend werken. Pas wel op bij het uit het water komen. De vloeren zijn vaak glad en je koelt snel af. Stabiliseer goed als je uit het water komt.

Authorijden

Stap in op een manier die prettig aanvoelt. Dit kan zijn eerst op de stoel gaan zitten en dan de benen naar binnen, maar je mag ook gewoon op je eigen manier instappen als het goed voelt. Stel je stoel zo in, dat je makkelijk bij de pedalen kunt. Zorg dat je ontspannen zit en je je knieën niet tegen elkaar aan klemt. Je moet de pedalen in kunnen trappen zonder pijn. Realiseer je dat je acuut moet kunnen reageren met de benen. Een automaat rijdt vaak prettiger.

Huishouden

- Is je aanrecht te laag, zet er iets op om wat hoger te kunnen werken of probeer de klus zittend te doen.
- Houd bij het stofzuigen de slang achter de heupen langs en houd je gewicht op je hielen.
- Gebruik een stoffer en blik aan een steel.
- Een kruk/stoel met wieltjes is handig voor in de keuken, zodat je niet steeds zijwaarts langs het aanrecht hoeft te lopen.
- Als staand strijken niet gaat, probeer het dan zittend te doen.
- Zet bij het uitruimen van de vaatwasser, de spullen eerst allemaal op de aanrecht en verdeel de spullen daarna over de kasten.
- Doe niet alles achter elkaar, maar bouw rustmomenten in.

Dragen

Probeer het voorwerp dat je tilt dicht bij het lichaam te dragen. Handig is een rugzak of heuptasje. Als je toch een tas moet tillen, probeer het gewicht dan gelijk te verdelen over 2 tassen. Gebruik je een schoudertas, doe dan het hengsel over je hoofd. Bij het dragen van je kind in een draagdoek is het belangrijk regelmatig van zijde te wisselen. Een draagzak is prima, hierbij breng je automatisch je gewicht naar achter, hetgeen stabiliserend werkt.

Zorg voor je kind

Leg het aankleedkussen recht voor je zodat je niet gedraaid hoeft te staan bij het aankleden of luier verschonen. Ga zo dicht mogelijk, met je bekken, tegen de commode/box aanstaan bij het verschonen. Vermijd draaibewegingen bij het tillen van de baby. Ga diagonaal staan als je je kind in bed legt. Houd je werkterrein klein. Doe wat klusjes boven als je toch boven bent. Laat je kind overdag beneden in de box of in de wagen slapen. Zorg dat je beneden luiers enzovoorts hebt liggen zodat je je kind overdag beneden kunt verschonen. Let op het stabiliseren bij het dragen en verplaatsen van je kind. Gebruik desnoods de buggy binnenshuis. Let op de hoogte van de commode en kijk of er ruimte onder de commode is waar je voeten kunnen staan, zodat je niet te ver voorover hoeft te staan. Houd het werkterrein klein. Zorg bijvoorbeeld dat je beneden ook luiers en dergelijke hebt, zodat je niet telkens naar boven moet. De Maxi-Cosi is vaak moeilijk en zwaar te tillen. Je kunt hem in de lengte tegen de borst houden met gestrekte armen. Je kunt ook je kind en de Maxi-Cosi apart dragen. Laat eventueel de Maxi-Cosi op het rijdende onderstel staan in huis. Let op je houding achter de kinderwagen.

Zorg voor jezelf

Vraag je partner om zware klussen over te nemen. Accepteer hulp. Je bent niet lui als je regelmatig even gaat liggen, het bevordert je herstel. Gebruik de kraamweek om extra te rusten, des te eerder kun je weer meer dingen zelf.

Afwisseling

Wissel lang staan, lopen, zitten en liggen af. Doe staande klussen eens zittend en doe zittende klusjes eens liggend (bijvoorbeeld bellen, tv kijken, lezen). Zorg voor rustmomenten. Pak je rust als je kind slaapt en ga dan niet juist de strijk doen.

Oefeningen

In het begin mag/kun je nog geen zware oefeningen doen. Het is wel heel belangrijk om snel te starten met het oefenen van de bekkenbodern. De bekkenbodern is een spiergroep die de buikorganen ondersteunt en is belangrijk bij het ophouden van urine en ontlasting (sluitspier). Deze wordt in de zwangerschap en bij de bevalling zwaarbelast. Het is belangrijk om deze spier te oefenen om een verzakking of incontinentieklachten in de toekomst te voorkomen. Je oefent de spier door net de doen of je een windje/urine ophoudt. (anus/plasbuis intrekken). Het is belangrijk dat je deze spier even aangespannen kunt houden, dit geeft een betere ondersteuning van de buikorganen. Het is ook belangrijk dat je de spier in een keer heel snel en krachtig aan kunt spannen. (om bijvoorbeeld urineverlies bij hoesten of sporten te voorkomen).

Je kunt oefenen als je ligt/zit of staat. Je ziet aan de buitenkant niets bewegen. Het is heel belangrijk om te voelen wat je met de bekkenbodern doet. Oefen je bekkenbodern meerdere keren per dag even. De spier is snel vermoeid.

Voorbeeld oefeningen bekkenbodern:

- Bekkenbodern rustig aanspannen en even vasthouden. Voel hoe lang je dit kunt volhouden. Dan de bekkenbodern weer ontspannen. Het ontspannen moet langer duren dan het aanspannen. Herhaal deze oefening 5 maal.
- Span de bekkenbodern snel en krachtig aan en laat rustig helemaal los. 5 maal herhalen.
- Span de bekkenbodern in 2 of 3 stapjes aan en laat rustig weer helemaal los.
- Let op dat je bij het aanspannen van de bekkenbodern doorademt.

Tot slot

Als u niet zeker weet wat u wel en niet kan in uw situatie, of wilt u begeleiding bij het opbouwen van bewegen kunt u ook een fysiotherapeut in uw omgeving inschakelen.

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis): (013) 221 00 00
Paramedische zorg/Fysiotherapie (013) 221 00 50

Locatie ETZ Elisabeth
Route 81

Locatie ETZ TweeSteden
Route 55