

Zwangerschap en bevalling zijn risicofactoren voor bekkenklachten. Dit geldt voor tijdens de zwangerschap, na de bevalling maar ook voor alle jaren na een bevalling. Minder dan de helft van de vrouwen zoekt hulp bij klachten die gerelateerd zijn aan het bekken. Vrouwen denken vaak; 'het hoort er nou eenmaal bij'. Dit is echter niet zo! Middels deze kaart kun je samen met je verloskundige kijken of je al klachten hebt en-/of in het risicoprofiel voor bekkenklachten valt. Herken jij je in één of meerdere van de onderstaande punten, maak dan een afspraak bij een bekkenfysio-/bekkenoefentherapeut bij jou in de buurt. Z.o.z. voor adressen.

### KLACHTENANALYSE

**Kruis aan wat van toepassing is**

- Pijn in de heup of billen
- Langdurige pijn in het stuitje of schaambeem (vóór 32 weken)
- Pijn in de lage rug
- Pijn in de bovenbenen of liezen
- Zwaar gevoel onderaan de buik

#### Aanvullend bekkenbodem:

- Vaak plassen, aandrang, incontinentie of pijn bij het plassen
- Constipatie of moeite met ontlasting
- Seksuele problemen: pijn bij vrijen
- Verzakking
- Overmatige spanning of zwakte in bekkenbodemspieren
- Onbalans bij het lopen

#### Ervaar je moeite met:

- Lang staan, zitten en lopen
- Opstaan van stoel
- Omdraaien in bed
- (Trap)lopen
- Zwemmen
- Huishouden (stofzuigen, koken, tillen)
- Vrijen
- Aan- en uitkleden, bijvoorbeeld stand schoenen aandoen

#### Locaties waar de pijn voelbaar kan zijn



VOORKANT

ACHTERKANT

## ⚠️ RISICOFACTOREN BEKKENPIJN

- Eerdere bekkenpijn (tijdens of los van zwangerschap)
- Eerdere episode met lage rugpijn buiten de zwangerschap om
- Te weinig lichaamsbeweging (5 dagen per week min. 30 minuten matig intensieve beweging)
- Meerdere zwangerschappen
- Overgewicht
- Roken
- Stress
- Zwaar fysiek werk
- Eerder trauma aan het bekken (ongeval of val op stuit)

## 💡 WIST JE DAT ...

... in NL heeft tussen 39-65.7% bekkenklachten rond 14e week. Dit is tussen de 67.4-88.5% rond de 30e week.

... bekken- en rugklachten bij 24-90% van de zwangere vrouwen voorkomen en geassocieerd zijn met bekkenbodempdisfunctiestoornissen.

... tot 64% van de zwangere vrouwen urine-incontinentie ervaart tijdens de zwangerschap en 38-53% urine-incontinentie heeft na de bevalling, 10% heeft fecale incontinentie na de bevalling en 35% van de postpartum vrouwen heeft dyspareunie (pijn bij vrijen)

... vrouwen tijdens groepsbehandelingen minder bewegingsangst ervaren en meer plezier krijgen in bewegen en daarnaast ervaringen kunnen uitwisselen en elkaar kunnen stimuleren?

... bekkenoefentherapie zich richt op deze specifieke dagelijkse bezigheden en oefengewoontes, waarbij door middel van motorisch leren, gedragsverandering, voorlichting en motivatie langdurig effect wordt beoogd

## WAT BIEDEN WIJ?

Behandeling één-op-één

Prepartum cursussen: 6 lessen tijdens de zwangerschap (groepsverband)

Postpartum cursussen: 6 lessen na de zwangerschap (groepsverband)

Zwangerschapsmassages voor ontspanning tijdens zwangerschap

Spoedcursus bevallen om voorbereid de bevalling in te gaan (1 op 1 met partner)

## MEER WETEN?

Bekken  
oefentherapie



Zwangerschaps  
cursussen

## BEKKENOEFENTHERAPIE PRAKTIJK VITA

📍 Zandweg 10  
3962 EC Wijk bij Duurstede  
✉ info@praktijkvita.nl  
☎ 0343 578 329  
🌐 www.praktijkvita.nl