

Bekken (bodem)pijn

Aan zwangerschap en geboorte gerelateerde bekkenpijn komt vaak voor. De meeste vrouwen herstellen zo'n drie maanden na de bevalling, maar lang niet iedereen. Volgens bekkenfysiotherapeut Nicole van Bergen is het belangrijk dat kraamvrouwen goed luisteren naar hun lichaam én weten waar zij terecht kunnen bij blijvende klachten.

Tekst: Sanne Verhoeff

In deze rubriek komt telkens een complicatie aan de orde die in het kraambed kan optreden. KraamSupport raadt je aan altijd de verloskundige of huisarts in te lichten en te overleggen over de gewenste behandeling.

Tijdens een zwangerschap en na een bevalling verandert het weefsel van bekken, bekkenbodemspieren en buikspieren. Een flink deel van de vrouwen – Nicole van Bergen spreekt van een prevalentie van 78 procent – krijgt last van bekkenpijn. Tijdens de zwangerschap of tijdens de bevalling worden bekken en bekkenbodem flink belast, waardoor deze bekken(bodem) klachten kunnen ontstaan. Denk bijvoorbeeld aan pijn, of moeite hebben met het ophouden van plas of ontlasting, een zwaar of drukkend gevoel op de vulva, enzovoort.

Niet serieus

Nicole van Bergen is naast bekkenfysiotherapeut ook manueel therapeut en sportfysiotherapeut. Tevens is zij voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie (NVFB). 'Sinds de jaren negentig werk ik met vrouwen die last hebben van bekkenpijn.

Het kan in feite iedereen overkomen, het is nog steeds onduidelijk wat de echte oorzaak is. Meerdere factoren spelen een rol.'

Volgens de bekkenfysiotherapeut hebben veel vrouwen de neiging om een bevalling niet echt serieus te nemen, terwijl goed herstel juist heel belangrijk is.

De bekkenbodem

In het bekken hangt de bekkenbodem, die bestaat uit spieren in het gebied rondom de plasbuis, de vagina en anus. Het is een van de belangrijkste delen van een menselijk lichaam. Deze bekkenbodem wordt vaak gebruikt, bijvoorbeeld bij tillen, opstaan, wandelen en sporten. Daarnaast sluit de bekkenbodem het bekken aan de onderkant af, geeft steun aan blaas, darmen en baarmoeder. Ook zorgt de bekkenbodem er onder andere voor dat de vrouw haar urine, ontlasting en windjes kan ophouden. Nicole: 'Naast de bekkenbodem zijn de dwarse buikspieren en de diepe/kleine rugspieren rondom het bekken van belang. Al deze spieren moeten de kans krijgen om goed te herstellen en dat stopt niet na het kraambed. Het weefsel heeft na zes weken vijftig procent van zijn belastbaarheid terug en heeft echt de tijd nodig, eigenlijk negen maanden.'

Kraamzorg

Wanneer het bekken en bekkenbodem

niet goed herstellen, is het volgens de bekkenfysiotherapeut belangrijk dat vrouwen weten waar zij terecht kunnen. 'Bekkenfysiotherapeuten komen zo nodig zelfs langs tijdens het kraambed. Als beroepsvereniging hebben wij een vragenlijst ontwikkeld, te vinden op bekkenbodemcheck.nl, waar vrouwen kunnen checken of ze last hebben van klachten in of rondom het bekken. Of wat de kans is dat ze die klachten later krijgen. Na het invullen van deze lijst krijgen vrouwen een advies dat bij hen past. Kraamverzorgenden kunnen kraamvrouwen wijzen op deze lijst. Maak hen ervan bewust dat er iets gedaan kan worden aan deze klachten. Wij zien vrouwen namelijk nog steeds vaak te laat', vertelt Nicole. Hiermee bedoelt zij dat de klachten dan chronisch zijn geworden of zijn verergerd. Zonde, want volgens haar is er altijd iets te doen aan bekkenpijn die aan een zwangerschap of geboorte gerelateerd is. 'In feite is het overbelasting, aan het bekken is in principe niets stuk na een zwangerschap of bevalling. De bekkenbodem wordt flink opgerekt, hier kan wel schade optreden. Door de juiste oefeningen te doen, kun je de klachten voor een heel groot deel verhelpen.' Ze raadt kraamverzorgenden dan ook aan om hun netwerk zeker uit te breiden met bekkenfysiotherapeuten. 'Wij kunnen

