

Liggen

- Bij het liggen heeft de zijligging de voorkeur: de benen gebogen op elkaar, de voeten liggen in het verlengde van het bekken. Het bovenste been moet zoveel mogelijk horizontaal of iets hoger liggen. Je kunt ontdekken hoe je het prettigst ligt door een kussen tussen de knieën te plaatsen en eventueel ook tussen de enkels. Wel even uitproberen hoe dik het kussen moet zijn. Een steun aan de rug geeft een kussentje of opgerolde handdoek onder de dikke buik. De zwaartekracht zorgt er zo voor dat op deze manier de rug en het bekken stabiel liggen.
- Pas deze rusthouding ook toe gedurende korte rustmomenten door de dag heen.
- Je mag, als het prettig aanvoelt, ook op je rug liggen. Voor een goede stand van rug en bekkenplaats je een kussen onder de bovenbenen en een opgerold handdoekje in de onderrug, zodat het bekken niet kan 'doorzakken'.
- Wil je je omdraaien naar je andere zij, zet je dan af door je onderste been in de matras te duwen en je bovenste been te openen. Zo rol je als één geheel om via je rug. Maak geen spanning aan de binnenkant van de bovenbenen en haal het kussen even tussen je benen vandaan. Je omdraaien kan ook via de buikkant: je duwt je op met de onderarmen en maakt een zachte tussenlanding op de knieën.
- Een praktische tip: gladde lakens en glad nachtgoed (zijde/satijn) zorgen voor minder weerstand bij bewegen in bed.

Tillen, bukken, dragen

- Probeer zo min mogelijk te tillen. (bijvoorbeeld door de boodschappen thuis te laten brengen)

- Til nooit met een draaibeweging: altijd recht voor je en dicht bij je romp.
- Gebruik bij het bukken wederom de kracht in je benen en houdt de opbouw van rug en bekken weer als één geheel.
- Draai symmetrisch: aan beide kanten evenveel.

Fietsen

- Fietsen kan momenteel makkelijker zijn dan lopen! Let er wel op dat de fietsbeweging met de benen gemaakt wordt en dat het bekken stil blijft. Vaak zul je daarvoor het zadel (liefts een rok/gel zadel) heel laag moeten zetten, wat ook makkelijk is voor het stoppen en afstappen.

Autorijden

- Bedien de auto niet vanuit het bekken. De stand van de stoel is daarbij heel belangrijk. In- en uitstappen doe je vanuit de zitstand. (een plastic zak zorgt voor een gladde ondergrond)

Zwemmen

- Pas op voor het uitglijden op natte vloeren en pas je zwemslag zo aan dat je niet aan je rug of bekken 'trekt'.

Belangrijk

- Verspreidt de activiteiten en je energie zoveel mogelijk over de dag; bouw regelmatig rustuurtjes in.
- **Ondersteunend materiaal** (naast het spiercorset): draagdoek of bekkenband (er zijn verschillende banden in omloop, daarom is het zinvol een deskundige te laten kijken of zoets zin heeft voor jou)

VERLOSKUNDIGENPRAKTIJK BREEDSTRAAT

Tips voor rug en bekken rondom zwangerschap

Helen Cornelissen
Corlijn van Dijk
Annemieke Franken
Hedwig Pesgens
verloskundigen

Christel Jüchter
praktijkassistente

Breedstraat 59 · 3512 TV · Utrecht
Tel: (030) 231 13 76 · Fax: (030) 231 09 06
Spoednummer: (06) 49 777 349

www.verloskundigenbreedstraat.nl



TIPS VOOR RUG EN BEKKEN RONDOM DE ZWANGERSCHAP

Houding en beweging

- Probeer zoveel mogelijk schuif- en/of draaibewegingen in de bekkengewrichten te vermijden (schaambeen verbinding en heiligbeen-darmbeenverbinding = SI-gewricht).
- Probeer inzicht te krijgen in de natuurlijke stand van de rug en het bekken.
- Leer je bewegingen kennen en voel wat je bekken en rug tijdens die bewegingen doen.

Spiergebruik

- De bekkengordelspijeren, en dit zijn voor de bil-, bekkenbodemb-, buik- en rugspieren, kunnen je bekken een belangrijke steun geven. Wij noemen dit het spiercorset. Span eerst dit spiercorset als je vanuit rust in beweging wilt komen (ook in bed) en dan pas bewegen. Op deze wijze vindt er minder irritatie van banden en gewrichten plaats. Je voorkomt hiermee pijn tijdens het bewegen en je voelt je 'steviger' en zekerder.
- Als oefening kun je het spiercorset in verschillende houdingen regelmatig spannen en ontspannen.

Staan

- Zet je voeten op een voor jou prettige breedte iets naar buiten gericht.
- Draag je gewicht op beide benen en iets meer in de hielen. Stabiliseren kun je door van het ene been op het andere been te balanceren met behulp van de bilspieren. Zeker niet steeds stil staan!
- Niet op één been staan met een doorgezakte heup.

- Overstrek je knieën niet.
- Zorg er voor je bekken 'in balans te houden' en niet het bekken 'onder je te trekken'. Strek je rug met de brede rugspieren: til jezelf uit het bekken.

Zitten

- Zit recht en actief en niet onderuit gezakt op het bekken. Een hulp hierbij is een kussen in de rug plaatsen.
- Let er op dat je voor de stand houding van de benen de beide voeten op de grond zet, of recht onder de knieën met een hoek van 90 graden in de knieholte (geen spanning maken aan de binnenkanten van de bovenbenen). Een andere mogelijkheid is je beide benen onder je stoel te kruisen, terwijl je vóór je bekken op je bovenbenen zit. Dit kan ook goed op een iest hogere stoel.
NB. Eén been over het andere leggen mag, maar dan moet je zorgen dat de knie naar buiten gericht is en je in het bekken niet beweegt.
- Probeer jezelf zoveel mogelijk zittend aan en uit te kleden.
- Een skippybal is een alternatief stoeltje (maar natuurlijk niet om je op aan of uit te kleden).
- Een handige oplossing voor de ontspanning van de binnenkant van de bovenbenen is het zitten in kleermakerszit op een laag krukje of een paar telefoonboeken.

Opstaan en gaan zitten

- Duw je voeten naast elkaar stevig in de grond en kom door het spannen van de beenspieren vanuit de heupen met een rechte rug omhoog. Daarbij druk je je op met de handen op de benen of op de stoelleuning. De schouders moeten daarbij laag

gehouden worden met de brede rugspieren. En blijf vooral doorademen!

- Ga je lopen, dan eerste het bekken stabiliseren met de bilspieren.

Lopen

- Loop niet te ver en/of te lang en maak kleine pasjes. Gebruik de benen goed! Ga niet te breed en/of te langzaam lopen, want dan sta je weer te lang op één been.
- Probeer ook nu weer aan de rugstrekking te denken.

Traplopen

- Loop zo min mogelijk trap. Moeilijk te vermijden, maar tel voor jezelf eens hoe vaak je per dag onnodig de trap neemt.
- De beste manier om een trap te nemen is iets door de heupen te zakken. Dan ga je schrijlings omhoog en omlaag (blijf doorlopen). Zo kun je de kracht uit de benen halen en kan de rug gestrekt en het bekken stil blijven. Gebruik eventueel de leuning.

In bed gaan liggen en uit bed komen

- Ga eerst zitten op de rand van je bed. Ga dan als één geheel met de steun van je arm liggen.
- Duw je vanuit zijligging als één geheel met je arm op tot je op de rand van het bed zit.