

Oefeningen om (zwangerschaps-gerelateerde) bekkenpijn te verminderen

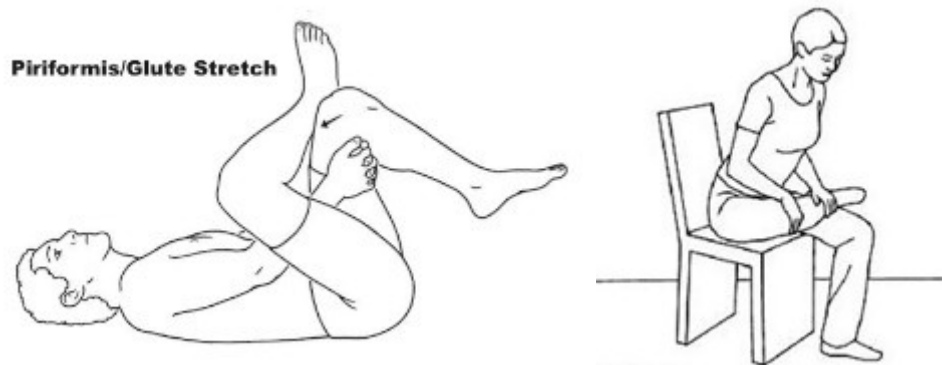
Rekken van de bilspier

Door het rekken van de bilspier neemt de druk van de omliggende weefsels af. Dit kan in liggende of zittende positie. Het belangrijk dat je de rek rustig opbouwt en dat je op de plek blijft waar je de rek nét kan verdragen en blijf de rek daar vasthouden.

Deze oefeningen kan in twee uitgangshoudingen.

In ruglig: Lig plat op de rug op bed of een matje. Buig beide knieën en plaats een van de enkels op de andere knie. Pak dan het bovenbeen vast van het been wat nog met de voet op de mat staat en trek deze rustig naar je toe tot je stretch voelt in de bil.

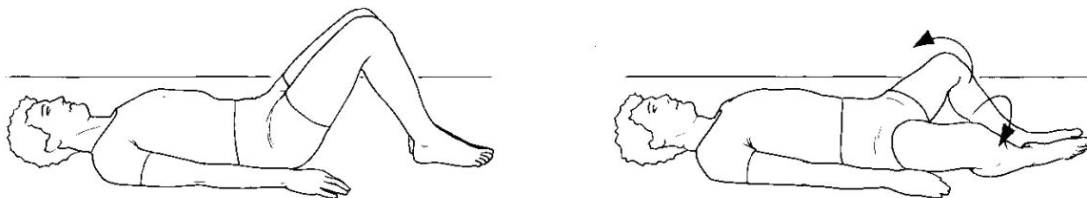
In zit: Neem plaats op een stoel waarbij je voeten plat op de grond staan. Plaats weer een enkel op je knie en buig rustig voorover met een rechte/holle rug en de borst vooruit.



Rek de spier 3 keer daags 3x15 seconden, liever vaker per dag.

Liggen in spreidlig (de vlinderhouding)

Deze oefening is bedoeld om de SI-gewrichten en bilspieren rust te geven. In rugligging met gebogen benen spreid je de knieën langzaam naar buiten. De onderkant van de voeten liggen tegen elkaar aan. Elke minuut graag de bilspieren aanspannen en weer loslaten.



Voer de spreidlig 2 keer daags 10 minuten uit

Mobiliseren van het SI-gewricht

Met deze oefening mobiliseer (beweeg) je de SI-gewrichten en lage rug. Dit kan pijnlijk zijn. Het geeft een verlichtend en soepel effect op de belastende delen van het bekken. Als je merkt dat een kant stijver is of gevoeliger, kan je deze kant juist wat langer vasthouden.



Voer de oefening 2 keer per dag uit en doe dit ongeveer 2-3 minuten

Bekken kantelen

Deze oefening is bedoeld om de beweeglijkheid en ontspanning van zowel het bekken als de lage rug te optimaliseren. Let erop dat je niet te snel beweegt en op het tempo van je ademhaling. Inademen is holle rug, uitademen is bolle rug.

In zit: Probeer rechtop te gaan zitten. Maak je rug hol en bol, in een rustig vanuit je bekken de beweging te maken, de bovenrug en schouders blijven met de beweging. Deze oefening kan zo vaak als wenselijk is worden

tempo. Probeer stil en doen r uitgevoerd.



In lig: In ruglig, knieën gebogen neerzetten. Maak je rug bol door je onderrug lichtjes in het matras te duwen en weer hol door de andere kant op te bewegen.



Op handen en knieën: Plaats de handen recht onder de schouders en de knieën onder de heupen. Maak je rug bol en beweeg je kin naar je borst, maak je rug hol en kijk naar het plafond.



Voer de oefening 2 keer per dag uit en doe dit ongeveer 2-3 minuten

Aanspannen van de diepe dwarse buikspier (m. transversus)

Diep onder in je buik loopt de dwarse buikspier. Deze oefening kan in verschillende houdingen uitgevoerd worden. Het makkelijkste is om een liggende positie in te nemen met je knieën gebogen. Vervolgens leg je je handen op je onderbuik net naast de bekkenrand. Je probeert heel lichtjes je onderbuik iets in te trekken zonder dat andere spieren mee gaan werken. Het voelt alsof je de rits dicht

moet maken van een net iets te strakke broek. Als je het goed doet voel je de spier lichtjes onder de vinger tikken, bij een te harde aanspanning komt je vinger omhoog. Zet je ademhaling bij deze oefening niet vast, maar adem uit tijdens het aanspannen.

Uiteindelijk is het de bedoeling dat je bij dagelijkse activiteiten als opstaan, omdraaien in bed, tillen etc. deze techniek gaat toepassen. Doe je dit regelmatig en een lange periode achtereen dan zal je lichaam het juiste aanspanningspatroon weer overnemen en gaat het weer automatisch, zonder er bij na te denken.



Voer de oefening 2 keer per dag uit en doe dit ongeveer 2-3 minuten

Adviezen daarnaast:

- Laat de billen los tijdens alle dagelijkse bezigheden en je knieën uit de 'slotstand'
- Werk symmetrisch; zorg dat je niet op 1 been gaat 'hangen' of staan. Ga dus zitten met aan/uitkleden, douchen etc.
- Hou je knieën uit elkaar (openen); slaap met een voedingskussen tussen de benen als u in zijligging slaapt en voorkom het zitten met gekruiste benen
- Niet bukken en draaien tegelijkertijd; denk aan stofzuigen, dweilen, vaatwasser uitruimen, spullen verplaatsen en in/uit de auto stappen
- Wissel van houding af; liggen, zitten, staan en lopen
- Pas je tempo aan en vermijd onverwachtse bewegingen