**Bekkenpijn of instabiliteit t.g.v. zwangerschap.**
Tijdens de zwangerschap treedt er onder invloed van hormonen een natuurlijke verweking van de gewrichtsbanden op om de doorgang voor het kind mogelijk te maken. Bij een disbalans van de spieren aan de binnen- en buitenkant van de heupen zal er te weinig steun aan de achterkant van het bekken overblijven, waardoor een instabiele situatie ontstaat. Dit laatste heeft onder andere een instabiliteit van het bekken tot gevolg. Een te grote mate van instabiliteit kan leiden tot veel pijn en belemmering in het dagelijks functioneren. Ook na de bevalling zijn de klachten nog niet altijd direct over.

**Behandeling.**Ook hierbij is de balans tussen belasting en belastbaarheid het uitgangspunt. Tijdens de zwangerschap zal de therapie gericht worden op:

 bewustwording van de eigen bewegingsmogelijkheden

 aanleren van symmetrische en gestabiliseerde dagelijkse houdingen en bewegingen

 vinden van een balans tussen rust en (gedoceerde) activiteit

 leren gebruiken van hulpmiddelen (bv. een bekkenband)

 indien mogelijk, activeren van spieren die het bekken stabiel houden d.m.v. oefeningen

 het bespreken en oefenen van verschillende baringshoudingen

 het geven van informatie, advies en begeleiding

 het, ondanks de pijn, aanleren van een normale spierspanning

**Na de zwangerschap.**Na de bevalling begint de behandeling al in het kraambed om zo snel mogelijk te herstellen. De behandeling bestaat dan uit gerichte adviezen, begeleiding en instructies. Er wordt tevens gestart met het activeren van de bekkenbodemspieren en de dwarse buikspier.

Daarna ligt het accent meer op spierversterking en uitbreiding van activiteiten, tot alle normale bewegingen weer met zo min mogelijk klachten, of zelfs klachtenvrij kunnen worden uitgevoerd.

**Tips.**

 beweeg zo gewoon mogelijk

 houd deknieën uit elkaar bij het zitten

 sta op twee benen met de knieën los

 stop activiteiten voordat de pijn opkomt (wissel voldoende af in handelingen/houdingen)

**Aanrader.**

 Boek: "BEKKENPIJN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP" van Cecil Röst.

 Boek: “DUIK IN JE WEEËN” van Carita Salomé