

## Specialisaties

Bij **Fysio Steins | Hoogstraat** bent u als cliënt op het juiste adres. Wij bieden naast de "gewone" fysiotherapie ook:

- ATM2 volgens het Mulligan principe
- Beweegprogramma's o.a. Artrose & COPD
- Bekken, SI en Lage rugklachten
- Cupping
- Duizeligheidsklachten
- Dry Needling
- Hoofd(pijn), Hals- en Kaakklachten (orofaciaal)
- Fisioscissor
- Fysio Fitness
- Lymfedrainage
- Looptherapie o.a. bij vaatlijden (claudicatio)
- Mime en Spiegeltherapie
- Oedeemtherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Rugscholing
- Tape diverse methodes
- Triggerpoint therapie

Ook kunt u bij ons revalideren en reactiveren na:

- Artrose
- Chronische klachten: Reuma, Bechterew, Fibromyalgie, COPD, Osteoporose
- CVA (hersenbloeding), TIA of NAH
- CVS & ME
- Hartinfarct of hartoperatie
- Heup / knie operaties
- Sport gerelateerde klachten
- Kanker
- Operaties Heup, knie of wervelkolom bijv. HNP
- Ongeval
- Vaatlijden (etalagebenen)
- Whiplash

**Heeft u nog een vraag?**  
Bel dan geheel vrijblijvend  
0412-453608

En nog veel meer.....



Openingstijden:

**Maandag t/m donderdag**

08.00 - 21.00 uur

**vrijdag**

08.00 - 18.00 uur

**zaterdag**

09.00-13.00 uur

Fysio Steins | Hoogstraat

Hoogstraat 11

5384 BJ Heesch

0412 - 453608

info@FysioSteins.nl

**www.FysioSteins.nl**

## Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap



Fysio Steins | Hoogstraat

Hoogstraat 11

5384 BJ, Heesch

0412-453608

info@FysioSteins.nl

www.FysioSteins.nl

## Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap (symfyysiolyse, bekkeninstabiliteit)

Wist u dat 45% van de zwangere vrouwen tijdens de zwangerschap en 33% na de zwangerschap last heeft van pijn rond het bekken en de onderrug?

De pijn kan wisselen van plaats, aan een kant zijn, aan beide zijden of rondom.

De pijn kan zich bevinden laag onder in de rug, bij het heiligbeen, de SI-gewrichten tussen heiligbeen (sacrum) en darmbeen (ilium) en bij het schaambot.

Dit betekent dat zitten, opstaan en lopen pijnlijk is.

Maar ook het verzorgen van de kinderen, huishoudelijk werk, het uitoefenen van je beroep en seksuele gemeenschap zijn pijnlijk.

Deze klachten zijn te behandelen met

### *De Methode van Cecile Röst.*

Dit is een praktische behandelmethode waarin veel aandacht is voor praktische adviezen betreffende ADL en werk. Er worden gespecialiseerde huiswerk oefeningen geïnstueerd zodat de patiënt zelf aan de slag kan om haar klachten te verlichten en zo de regie over haar eigen activiteiten en leven behoudt.

Tijdens de zwangerschap zijn vaak een paar behandelingen met oefeningen en adviezen genoeg om de rest van de zwangerschap normaal te kunnen functioneren. De kans op klachten na de bevalling vermindert hierdoor ook aanzienlijk.



## Wat is bekkenpijn?

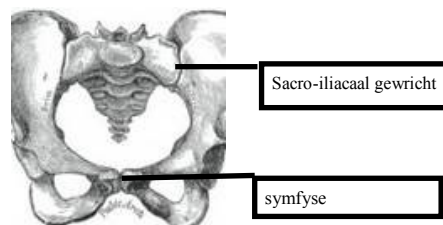
In elke fase van de zwangerschap kan de zwangere vrouw pijn ervaren in en rond het bekken.

Het bekken bevindt zich tussen je wervelkolom en je benen en vormt als het ware je basis.

Hierin liggen naast je voortplantingsorganen ook je blaas en darmen. Verder bevindt zich je bekkenbodem hierin. Deze spiergroep ondersteunt je organen en je bewegingen.

In je bekken voel je, leef je, baar je, heb je seks. Op je bekken zit je. Je bekken vormt ook de verbinding tussen je romp en je benen, waardoor je kan lopen en staan.

De term bekkenpijn beschrijft de pijn in de bekkengewrichten.



Het bekken bestaat uit drie botten die zeer stevig aan elkaar verbonden zijn. Aan de voorkant bevindt zich een sterk gewricht; de symfyse en aan de achterkant zitten de twee sacro-iliacale gewrichten.

Wanneer een vrouw zwanger is, maakt het lichaam hormonen aan die zorgen voor ontspanning van de ligamenten (sterk lichaamsweefsel dat de gewrichten bij elkaar houdt). De gewrichten worden zo wat losser en flexibeler. Op die manier kan de baby makkelijker door het bekken tijdens de geboorte.

Bekkenpijn kan optreden tijdens de zwangerschap/gedurende de bevalling ontstaan en voortduren in de periode na de bevalling. Hoewel de pijn vaak na de bevalling snel afneemt en de meeste vrouwen weer goed herstellen, houden sommige vrouwen langdurig problemen waardoor ze minder belastbaar zijn.

## Wanneer is het nodig om therapeutische hulp in te schakelen?

Zodra je het gevoel hebt geen controle meer te hebben over je lichaam, of de pijn belemmert je in de dagelijkse activiteiten, is het raadzaam de hulp in te schakelen van een gespecialiseerde therapeut die je helpt de controle over het bekken te hervinden.

In Nederland zijn therapeuten vrij toegankelijk. De therapie wordt vergoed uit de aanvullende verzekering.



## Wanneer is het nodig een verloskundige of arts te consulteren?

Raadpleeg een therapeut als er tekenen zijn van pijn, ongevoeligheid, zwakte in onderbenen, enkel, voet of tenen.

Bij plotselinge incontinentie (meer dan een paar druppels)

neem je contact op met verloskundige, je huisarts of je gynaecoloog/specialist.

Ben je zwanger, pas bevallen of heb je nog steeds klachten vanaf zwangerschap, bevalling of kraamtijd? Heb je pijn in je rug, bekken, rond het schaambot, de SI-gewrichten, het heiligbeen, de stuit, de bil of uitstralend in het bovenbeen?

Word je in je dagelijks leven gehinderd door je klachten?

Bijvoorbeeld tijdens je werk, huishouden of bij het zorgen voor je gezin of als je door de pijn niet goed kunt zitten of slapen.

Neem dan contact met onze praktijk op voor het maken van een behandelafpraak.

## Werkwijze Fysio Steins | Hoogstraat Heesch:

Aanmelden en inschrijven kan via telefoonnr.: 0412-453608.

onze site: [www.FysioSteins.nl](http://www.FysioSteins.nl)