

## Contact

Neem voor informatie of een afspraak contact op met de praktijk voor Oefentherapie Cesar.

**U bent met en zonder verwijzing van de huisarts of specialist welkom. Een verwijfsbriefje is dus niet nodig!**

### Leerdam

Kon Emmalaan 82  
4141 EE Leerdam  
T. 0345 619888

### Vuren

Tulpenlaan 2  
4214 EK Vuren  
M. 06 15532793

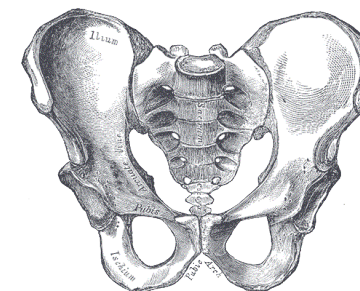
### Brakel

Wilhelminalaan 19  
5306 XA Brakel  
M. 06 26948965

Of kijk op: [www.cesarleerdam.nl](http://www.cesarleerdam.nl)

[www.cesarleerdam.nl](http://www.cesarleerdam.nl)

## Bekkenklachten



**De Cesartherapeut helpt u daarbij!**



## Hoe ontstaan bekkenklachten?

Bekkenklachten (bekkeninstabiliteit) komen vooral voor tijdens de zwangerschap, bevalling of daarna, en worden veroorzaakt door het hormoon relaxine, dat vanaf de 20<sup>e</sup> week van de zwangerschap aangemaakt wordt. Onder invloed van hormonen worden de gewrichtsbanden rond het bekken weker en rekbaarder, waardoor de botten van het bekken gemakkelijker afzonderlijk van elkaar kunnen bewegen.

De volgende symptomen kunnen wijzen op bekkenproblematiek:

- Lage rugpijn, pijnlijke stuit.
- Pijn rond het schaambeentje.
- Pijn in de liezen of de buiten/voorzijde van de benen.

De pijn begint meestal als u plotseling gaat bewegen (startpijn), vaak na te lang in dezelfde houding te hebben gezeten of gestaan, of na te zware belasting. Ook draaien in bed, traplopen en opstaan uit stoel of auto veroorzaakt soms pijn.

## Wat kan de Cesartherapeut voor u betekenen?

- Uw therapeut beoordeelt of er sprake is van instabiliteit van het bekken.
- Uw therapeut beoordeelt hoe de belasting op het bekken is in dagelijkse houdingen en bewegingen en leert u daar verandering in te brengen.
- U leert oefeningen om te zwakke spiergroepen te versterken.
- U leert technieken om te gespannen spiergroepen te ontspannen en zo een goede spierbalans aan te leren.
- U krijgt adviezen over ontlasten van het bekken tijdens de bevalling.
- Als u bent bevallen krijgt u adviezen over hoe u uw bekken het beste kunt laten herstellen en hoe u de spierconditie kunt verbeteren.
- Wanneer u last heeft van incontinentieklachten tijdens en na de zwangerschap kunt u bij de Cesartherapeut terecht, de behandeling is dan gericht op het verbeteren van de controle over de bekkenbodemspieren.
- Houding speelt te allen tijden een grote rol. Wanneer u bepaalde houdingsspieren activeert zullen de stabiliserende spieren en bekkenbodemspieren beter hun werk doen en zullen klachten in veel gevallen verminderen.

## Resultaat

U leert hoe u uw klachten kunt beïnvloeden, hoe u belasting en belastbaarheid in evenwicht kunt brengen, waardoor pijnklachten minder vaak of hevig optreden. Vaak verdwijnen de klachten als u zwanger bent niet, maar heeft u wel minder last. Ook is het vaak goed mogelijk om de spierconditie en de houding te verbeteren, waardoor u meer kunt doen. Bent u eenmaal bevallen en past u de geleerde technieken voldoende toe, herstelt u sneller en heeft u minder kans op restklachten.

**De behandeling is altijd individueel en afgestemd op uw persoonlijke situatie en klachten. De therapeut neemt de tijd voor u, geeft duidelijke uitleg en geeft u ruimte voor vragen. De therapeuten in onze praktijk hebben uitgebreide bij- en nascholing gevolgd op het gebied van bekkenklachten, zwangerschap en SI-problemen en zijn op de hoogte van recente inzichten omtrent bekkenklachten.**

