

Zwanger of bevallen?

Heeft u klachten aan uw bekken en bent u zwanger of bevallen?

Bekkenklachten kunnen u beperken in het uitvoeren van uw (dagelijkse) werkzaamheden.

Met bekkenfysiotherapie kunt u hier iets aan doen.

Bel of mail bij vragen of kijk voor meer informatie op onze site:

www.bekkenfysiotherapielochem.nl

Contact met ons opnemen:

Bekkenfysiotherapie Lochem
Barchemseweg 18
7241 JD Lochem
T: 0573 820909
E: info@bekkenfysiotherapielochem.nl

Bezoek ons op internet:
www.bekkenfysiotherapielochem.nl

Bekkenpijn tijdens zwangerschap of na de bevalling?

Hier hoeft u niet mee te blijven lopen!



 **bekkenfysiotherapie**lochem

Zwangerschaps-gerelateerde bekkenpijn is een veelvoorkomende klacht tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling. De pijn kan zich hierbij uiten in:

- De lage rug;
- Het bekken;
- In de liezen;
- Rondom de billen/stuit.

Bekkenpijn

Bekkenpijn komt voor tijdens en/of na de zwangerschap en kan o.a. klachten geven bij het zitten, staan, lopen of veranderen van houding. Vaak zorgen deze klachten voor het moeilijker kunnen uitvoeren van (dagelijkse-) werkzaamheden.

Oorzaak:

Vanaf het moment dat u zwanger raakt begint uw lichaam zich langzaam voor te bereiden op de bevalling. Verschillende hormonen zorgen ervoor dat o.a. de banden rondom het bekken weker worden. Daarnaast verandert het zwaartepunt en de lichaamshouding door de groei van de buik. Kortom: een hoop aanpassingen voor uw bekkengebied.

Contact met ons opnemen:

Bekkenfysiotherapie Lochem
Barchemseweg 18
7241 JD Lochem
T: 0573 820909
E: info@bekkenfysiotherapie Lochem.nl

Bezoek ons op internet:
www.bekkenfysiotherapie Lochem.nl

Wat doet de bekkenfysiotherapeut?

De bekkenfysiotherapeut kan u tijdens en na de zwangerschap uitleg geven over de klacht en specifieke oefeningen en adviezen geven voor het versterken van uw lage rug en het bekken(bodem)gebied. Tevens wordt na de bevalling specifiek getraind voor het hervatten van (dagelijkse) werkzaamheden en/of sport.

Hoe gaan we te werk:

Bij het eerste bezoek vragen wij u eerst om te vertellen welke klachten u heeft. Hierbij zullen er vragen over alle functies in het bekkengebied worden gesteld, om op deze manier een compleet beeld te verkrijgen over uw klacht. Hier op volgend wordt er een lichamelijk onderzoek gedaan, waarbij o.a. gelet wordt op houding, ademhaling en de bewegelijkheid/stabiliteit van de rug en het bekken. Vervolgens kan er, indien nodig, gekeken worden naar de functie van uw bekkenbodemspieren. Na het onderzoek zal er een persoonlijk behandelplan worden opgesteld.



Vergoeding

Bekkenfysiotherapie wordt bij een aanvullend verzekeringspakket vergoed. Bij alleen een basisverzekering komen de kosten voor uw eigen rekening.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut

Een geregistreerde bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die zich heeft gespecialiseerd in bekken- en bekkenbodemp Problemen. Tijdens deze 3-jarige master opleiding worden alle aspecten van het bekkengebied uitgebreid behandeld. De bekkenfysiotherapeut heeft hierdoor meer kennis van bekkenbodemp Problemen en is in staat uw klachten specifiek te onderzoeken en te behandelen.

