

Pijn, geïrriteerde spieraanhechtingen en teveel of te weinig spierspanning of krachtvermindering rondom de bekkengordel ... BEKKENPIJN (peripartum pelvic pain). Wat is BEKKENPIJN en wat heeft Oefentherapie Cesar u te bieden?

Wat is BEKKENPIJN?

Peripartum BEKKENPIJN betreft pijn in het gebied van de SI-gewrichten en/of het schaambeent (met of zonder uitstraling), die afhankelijk is van houding, beweging en/of belasting en tijdens de zwangerschap of 3 weken na de bevalling is begonnen.

BEKKENPIJN rond de zwangerschap en bevalling was tot voor kort een onderschat probleem.

De laatste jaren is de kennis en deskundigheid omtrent het ontstaan en de behandeling ervan toegenomen.

Hoe ontstaat BEKKENPIJN?

De precieze oorzaak van BEKKENPIJN is nog steeds niet duidelijk. Bekend is dat tijdens de zwangerschap de gewrichtsbanden onder invloed van hormonen verslappen. Mogelijk draagt dit bij aan het ontstaan van BEKKENPIJN, omdat het tot gevolg kan hebben dat het bekken minder stabiel wordt.

Een stabiel bekken is nodig om krachten over te dragen van de benen naar het bovenlichaam en omgekeerd. Dit is nodig om te kunnen staan, lopen, zitten gaan en opstaan. Als het bekken minder stabiel is, worden de om het bekken liggende weefsels overbelast en ontstaat pijn.

Klachten

Als gevolg van BEKKENPIJN kunt u de navolgende klachten hebben, waarbij de plaats en de ernst per persoon kunnen verschillen. Pijn kan in meer of

mindere mate het dagelijks functioneren belemmeren. Na de bevalling zijn de klachten vaak niet meteen verdwenen.

- pijn rond het schaambeent, de stuit en in de bilstreek, vaak afhankelijk van houdingen en bewegingen;
- last tijdens asymmetrische bewegingen, zoals staan op één been, lopen en traplopen;
- last bij het lang in één houding staan, zitten of liggen;
- last bij het omdraaien in bed;
- last bij het opvangen van schokken.

Oefentherapie Cesar

De Oefentherapeut Cesar leert u omgaan met uw klachten en uw problemen bij bewegen in het dagelijks leven. De doelstelling is het bevorderen van uw functioneren en uw welbevinden binnen uw persoonlijke mogelijkheden en grenzen.

In de visie van Cesar staat de beschouwing van het lichaam als een geheel (totaliteit) centraal, en beoogt daarom goede en functionele houdings- en bewegingsgewoonten aan te leren. Daarin speelt de stabiliteit van het bekken en de beheersing van uw spieren in het bekkengebied een belangrijke rol.

Behandeling

In de behandeling streeft de Oefentherapeut Cesar ernaar om samen met u de juiste stabiliteit in het lichaam te vinden. Daarvan is sprake als alle delen op de juiste manier met elkaar samenwerken. Het bekken vormt in het lichaam - en bij alle bewegingen - een centraal punt.

Een stabiel bekken is nodig om goed te kunnen bewegen en dagelijkse bewegingen correct en met zo weinig mogelijk hulpmiddelen te kunnen uitvoeren.

Tijdens de zwangerschap is de therapie gericht op:

- bewustwording van uw bewegingsmogelijkheden;
- het bekken in dagelijkse houdingen en bewegingen leren stabiliseren;
- een balans vinden tussen rust en activiteiten;
- hulpmiddelen leren gebruiken (bijv. een bekkenband);
- spieren die het bekken stabiel houden leren activeren en/of versterken;
- verschillende baringshoudingen leren kennen;
- het verstrekken van de nodige informatie en adviezen en het geven van de gewenste begeleiding.

Na de zwangerschap begint de behandeling al in het kraambed om zo snel mogelijk te herstellen.

De behandeling bestaat uit gerichte adviezen, begeleiding en instructies.

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

Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan *groepstherapie* als die in uw omgeving georganiseerd wordt. Die is gericht op het verder verminderen van klachten en verbeteren van uw houdingen en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven.

U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Een Oefentherapeut Cesar geeft vaak *groepslessen*, ook aan ex-patiënten, om de conditie op peil te houden. Voor deelname aan groepslessen is *geen verwijzing* nodig van een arts. De kosten voor groepslessen worden *niet* betaald door zorgverzekeraars.



Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling van een Oefentherapeut Cesar heeft u een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepstherapie) plaatsvinden. Zowel de individuele therapie als de groepstherapie worden vergoed door de ziekenfondsen (aanvullende verzekering) en de meeste particuliere zorgverzekeraars.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een Oefentherapeut Cesar in uw omgeving of tot de beroepsorganisatie (Vereniging Bewegingsleer Cesar). Uitgebreide informatie over de oefentherapie Cesar wordt onder meer gegeven in het Beroepsprofiel Oefentherapeut Cesar (uitgave VBC, 1994).

De Stichting voor Bekkenproblemen in Relatie tot Symfyysiolyse geeft onderlinge steun door de leden en het uitwisselen van wederzijdse ervaringen. Tevens geeft deze stichting voorlichting aan patiënten, medici en paramedici. Zij wil samen met deskundigen de problemen waarmee patiënten te kampen hebben inventariseren, de symptomen die verwijzen naar een mogelijke bekkeninstabiliteit in kaart brengen, de mogelijkheden tot verbetering en/of herstel onderzoeken, de risicofactoren inventariseren en de mogelijke behandelwijzen inventariseren.

Adressen

- **VvOCM**
Beroepsorganisatie van Oefentherapeuten Cesar
tel: 030 - 2625627; fax: 030 - 2623145
E-mail: info@vvocm.nl
Internet: www.vvocm.nl
- **Telefoongids / Gouden Gids**
Onder de O van Oefentherapeut Cesar
of de C van Cesar Oefentherapie
- **Stichting voor Bekkenproblemen in Relatie tot Symfyysiolyse**
Postbus 38
6610 AA Overasselt
tel: 024 - 622 13 52
- **Stichting voor Bekkenproblemen (SBP)**
Postbus 268
8160 AG Epe
tel: 0900 - 202 25 16
- **Diverse informatie**
www.urine-incontinentie.net
www.bekkenbodem.nl
www.geocities.com/urineverlies
www.npcf.nl
www.medistart.nl

