een santeon ziekenhuis

Bekkenpijn tijdens de zwangerschap

Pijn in de omgeving van het bekken komt veel voor in de zwangerschap. Ongeveer de helft van de zwangere vrouwen heeft last van bekkenpijn of lage rugpijn.

Maar wat is nou precies bekkenpijn en bekkeninstabiliteit, wat zijn de klachten, de oorzaak en wat je kun er aan doen?

Bij St. Antonius Geboortezorg krijg je advies over houding, beweging en de bevalling. Maar ook over het herstel na de bevalling en jouw verwachtingen ten aanzien van een eventuele volgende zwangerschap.

Meer over bekkenpijn tijdens de zwangerschap

Wat is bekkenpijn en bekkeninstabiliteit?

Er zijn drie benamingen voor deze klachten in omloop, die nogal eens door elkaar gebruikt worden: bekkenpijn, bekkeninstabiliteit en symfysiolyse.

Symfysiolyse betekent letterlijk het oplossen (lyse) van de verbinding (symfyse) tussen de twee schaambeenderen. In werkelijkheid lost deze verbinding niet echt op, maar wordt zij weker en rekbaarder. De term symfysiolyse is eigenlijk alleen van toepassing bij een extreem losse verbinding tussen de twee schaambeenderen. Echte symfysiolyse komt zeer zelden voor.

Bekkenpijn wordt veroorzaakt door instabiliteit van het bekken. Naarmate het bekken instabieler is kunnen de pijnklachten en de functiebeperking ernstiger zijn.

Wat is de oorzaak van de klachten?

Het proces van verweking (zachter worden) van de verbindingen tussen de bekkenbeenderen gebeurt onder invloed van zwangerschapshormonen. Meestal begint dit proces pas rond de twintigste zwangerschapsweek. Naast het elastischer worden van de verbindingen verandert er nog meer:

- de baarmoeder groeit, wat een toenemende belasting geeft;
- je lichaamshouding verandert in de loop van de zwangerschap doordat de buik meer naar voren komt;
- ook de stand van de rug en het bekken verandert. Hierdoor wordt er als het ware meer vanaf de zijkanten aan de symfyse getrokken. Een verkeerde houding of overbelasting kan dit proces versterken.

Belasting en belastbaarheid

Vaak is er een verstoring in de balans tussen belasting en belastbaarheid. Waarom de ene vrouw pijn heeft en de andere niet, valt moeilijk te zeggen. Mogelijk hebben vrouwen die van nature soepele banden hebben, meer kans op pijnklachten door bekkeninstabiliteit.

Bekkenpijn komt vaker voor

Het valt op dat vrouwen de laatste jaren veel vaker last van bekkenpijn lijken te hebben dan een aantal jaren geleden. Mogelijk komt dit ook doordat aan de zwangere vrouw tegenwoordig hogere eisen gesteld worden: door de maatschappij, maar ook door haarzelf. Hierdoor kan zowel de lichamelijke als geestelijke belasting toenemen. Ook kan het zijn dat klachten over bekkenpijn of -instabiliteit vroeger aangeduid werden als bandenpijn of lage rugpijn, en dat er minder aandacht aan besteed werd.

Symptomen

Pijn

- Pijn middenvoor in het bekken (op of rond het schaambeen). Deze pijn kan uitstralen langs de binnenkant van het bovenbeen, naar de lies of de schede.
- Pijn links en/of rechts onder in de rug ter hoogte van de twee kuiltjes. Deze pijn kan uitstralen over de hele bil, naar de lies, de achterzijde van het bovenbeen en soms ook het onderbeen.
- Pijn rond de stuit (het laagste punt midden onder in de rug). De pijn neemt vaak toe bij vermoeidheid en bij bepaalde bewegingen zoals bukken, draaien in de rug, omdraaien in bed, fietsen op een hobbelige weg, hardlopen of andere schokkerige bewegingen.
- Startpijn: pijn bij het starten van een beweging zoals opstaan uit een stoel.
- Het gevaar bestaat dat alle ongemakken die een zwangere heeft, worden toegeschreven aan bekkenpijn of -instabiliteit. Pijn die alleen in de onderbuik zit of aan de zijkant van de heupen heeft meestal een andere oorzaak. Dit is geen bekkenpijn of -instabiliteit. Pijn in de onderbuik aan de zijkanten van de baarmoeder kan ontstaan door het groeien van de baarmoeder; dit wordt ook wel bandenpijn genoemd.

Sneller moe worden

Pijn en vermoeidheid gaan bij bekkenklachten meestal hand in hand.

De vermoeidheid ontstaat het snelst als je op een plek blijft staan of als je slentert. Stevig doorlopen geeft vaak minder klachten. Verder is fietsen vaak beter vol te houden dan wandelen. Dit geldt niet voor iedereen; de ernst van de klachten speelt hierbij een rol.

Langdurig in dezelfde positie zitten of liggen kan onplezierig zijn.

Langzamer herstellen van vermoeidheid en pijn

Na een vermoeiende dag heeft iedereen wel eens een dagje nodig om weer de oude te worden. Je gaat een keer vroeg naar bed en dat is het dan. Bij vrouwen met klachten van bekkeninstabiliteit ligt dat veel extremer: een uurtje winkelen is soms al voldoende om de volgende dag meer pijn en vermoeidheid te hebben dan gewoonlijk.

Behandelingen

Er bestaat geen medicijn tegen bekkenpijn. Maar door goede balans tussen belasting en belastbaarheid, kunnen de klachten verminderen.

Hieronder lees je via de button Behandelingen meer over:

- Wat kun je zelf aan de klachten doen?
- Algemene adviezen
- Speciale maatregelen
- Voorbereiden op de bevalling

Bekkenpijn zwangerschap

Zie: https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/bekkenpijn-behandeling-en-adviezen
Behandelingen en adviezen

Expertise en ervaring

Expertise & ervaring St. Antonius Geboortezorg

Bij St. Antonius Geboortezorg bieden we alle zorg rondom zwangerschap en geboorte. Onze specialisten en verpleegkundigen staan 24 uur per dag klaar om jou, je baby en je partner de beste zorg te kunnen bieden. Bij St. Antonius Geboortezorg werken zorgverleners als gynaecologen, kinderartsen, verloskundigen en verpleegkundigen zeer nauw samen. Samen zorgen we voor de beste start van het leven.
We werken vanuit de overtuiging dat iedere zwangere vrouw en haar partner centraal staan in een heel bijzondere fase van hun leven waar wij als zorgprofessionals graag een bijdrage aan leveren: zorgzaam, met plezier en respect en zo persoonlijk mogelijk. Wij werken met passie en warmte en willen je graag net dat beetje meer geven. Elke familie en gezin is uniek. Jullie persoonlijke wensen vinden wij belangrijk. We vormen samen met jullie een hecht team en kijken naar welke zorg op welk moment gewenst is, het beste past en mogelijk is.

Bouw van het bekken

Het bekken is samengesteld uit een aantal verschillende botten: aan de rugzijde het heiligbeen (sacrum), aan beide zijkanten een darmbeen (os ilium) en aan de voorzijde onderin de buik de schaambeenderen. Het heiligbeen vormt het onderste deel van de wervelkolom. Aan de achterzijde van de rug is het heiligbeen aan beide kanten verbonden met het darmbeen. De verbinding wordt het sacroiliacale gewricht genoemd, vaak afgekort als S-I-gewricht.

Deze gewrichten zitten laag op de rug bij de twee kleine kuiltjes aan weerszijden van de wervelkolom. Het schaambeen is de voortzetting van het darmbeen naar de voorkant van het lichaam. De symfyse is de verbinding tussen de schaambeenderen midden onder in de buik.

De verbindingen tussen de verschillende onderdelen van de bekkenbeenderen in de symfyse en in het S-I-gewricht bestaan uit kraakbeen. Rond deze verbindingen zijn er elastische banden en kapsels om ze te verstevigen.

In de zwangerschap worden deze verbindingen soepeler en rekbaarder. Dit is een voorbereiding op de bevalling: hierbij moet immers een kind door het bekken naar buiten komen. Een bekken dat minder star is en een beetje ‘meegeeft’ kan hierbij behulpzaam zijn. Het proces van versoepeling van de verbindingen tussen de bekkenbeenderen maakt dat deze beweeglijker worden ten opzichte van elkaar. Dit gaat soms gepaard met pijnklachten.

Meer informatie

Via de Stichting Bekkenbodem Patiënten kun je in contact komen met lotgenoten en ervaringen en tips uitwisselen: www.bekkenbodem.net (http://www.bekkenbodem.net)

Meer informatie vind je ook op de website van De Gynaecoloog (http://www.degynaecoloog.nl/onderwerpen/bekkenbodemproblemen/)

Goed voorbereid met Mijn Antonius

In ons ziekenhuis werken we met het patiëntportaal Mijn Antonius. Log voor uw afspraak in op Mijn Antonius met DigiD om de informatie te bekijken die voor u klaarstaat, zoals uw afspraakgegevens, vragenlijsten of andere belangrijke informatie. Zo bent u goed voorbereid op uw afspraak.

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Bekkenpijn - behandeling en adviezen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/behandelingen-onderzoeken/bekkenpijn-behandeling-en-adviezen)

Specialismen

- Geboortezorg (https://www.antoniusziekenhuis.nl/geboortezorg)

Contact Geboortezorg **T 088 320 64 00**