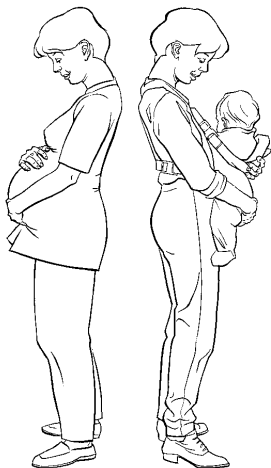


# Bekkeninstabiliteit Bekkenpijn tijdens en na zwangerschap



**AZ Nikolaas**  
**Revalidatiecentrum campus Sint-Niklaas**  
**Moerlandstraat 1**  
**9100 Sint-Niklaas**  
**☎ 03/760 22 44**  
[revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be](mailto:revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be)

## **BEKKENINSTABILITEIT:**

Bekkenpijn kan voor het eerst optreden tijdens de zwangerschap, de bevalling of tijdens de onzwangeringsperiode. Bekkenpijn kan ook het directe gevolg zijn van een trauma zoals een ongeluk of val op het stuitje.

Het is mogelijk en zelfs aan te raden de behandeling prenataal te starten en postnataal verder te zetten d.m.v. een meer actieve oefentherapie.

## **De behandeling** omvat:

- onderzoek en explicatie van de bekkenpijn
- manueel corrigeren van de stand van de bekkenbeenderen
- stabiliseren van het bekken
- houdingscorrectie: tips en oefeningen
- verbeteren van de spierkracht en coördinatie

Primair is de individuele aanpak zowel pre- als postnataal.

Secundair wordt er een oefenprogramma opgebouwd in groep om een goede actieve bracing van het bekken te bekomen met als doel het heroptreden van de bekkeninstabiliteit uit te sluiten.

## **Praktisch**

Met het programma wordt gestart na verwijzing door een arts.

**Individuele behandeling**  
na afspraak op 03/760 22 44

Sportieve kledij is aanbevolen.



Voor verdere inlichtingen kan u steeds terecht op het secretariaat van het revalidatiecentrum

☎ **03/760 22 44**