



Zwanger en opgenomen

tips en adviezen bij beperkt bewegen



U bent opgenomen met een indicatie voor een verblijf in het Erasmus MC. Het kan voorkomen dat uw verblijf langer duurt dan in het begin is gepland. Uw (bed)rust is hierbij noodzakelijk voor een goed verloop van uw zwangerschap. Dit is het beste voor u als zwangere én voor uw ongeboren kind. Wij geven u graag een aantal adviezen om pijnklachten door het vele liggen en/of zitten zo veel mogelijk te voorkomen.

Beperkt bewegen

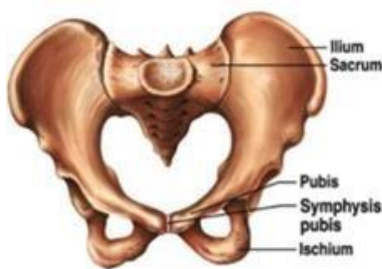
U mag van uw arts beperkt bewegen. Bijvoorbeeld strikte bedrust: alleen van bed naar wc. Soms is er toestemming gegeven om over de gang te lopen. Overleg altijd met de verpleegkundige wat voor u geldt.

Gewrichtspijn

Soms krijgt u bij het vele liggen en/of zitten last van uw gewrichten. Vooral rondom het bekken kunnen pijnklachten verergeren als u weinig mag bewegen. U merkt dat aan een zeurderige – steeds terugkerende pijn in de bilstreek en/of in de liesstreek en de regio van het pubis (schaambeen). Soms straalt de pijn uit over de achterzijde van het bovenbeen, soms tot de knieholte en meestal aan één kant. Deze klachten gaan meestal na een tijdje weer over.

Het bekken

Het bekken heeft 3 gewrichten: het schaambeen (*pubis*) aan de voorzijde het linker en het rechter gewricht tussen het bekken (*ilium*) en heiligbeen (= het V-vormige deel van de wervelkolom).



Zowel aan de voorzijde als – met name – aan de achterzijde van deze gewrichten lopen vele banden, ligamenten genoemd. Juist deze banden worden tijdens de zwangerschap iets soepeler. Dit geeft niets, het is juist nuttig tijdens de baring van uw kind. Het kan gebeuren dat u deze banden overbelast.

Adviezen

Liggen

Als u veel in bed ligt, is het prettig om een aantal kussens in bed te plaatsen als ondersteuning van uw lichaam. Vraag een extra kussen als deze beschikbaar is. Uiteraard kunnen kussens van thuis ook prima.





Ondersteuning van een kussen tussen uw benen in zijligging is de meest eenvoudige manier om het bekken in neutrale stand te zetten. Ook tussen uw enkels is het prettig om een kussentje te plaatsen. U kunt ook een klein kussen onder uw buik leggen. Hierbij kan een groter kussen in de rug de juiste steun bieden en u volledige rust geven. U kunt dit tegen de zijsteunen van het bed plaatsen. Vraag de verpleegkundige om u hierbij te helpen.

Zitten

Naarmate uw zwangerschap vordert wordt het bekken eigenlijk vaster en stabiel. De groter wordende baarmoeder zorgt voor deze zogenaamde 'vormsluiting' van bekken en heiligbeen. Wel wordt de manier waarop u zit en gaat staan steeds belangrijker. Zitten op een kruk geeft de minste puntbelasting op de gewrichten. Goed zitten betekent een rechte rug, benen open in een rechte hoek (90°) met eventueel een kussentje als ondersteuning onder uw zitbeentjes en bovenbeen. Rechttop zitten is goed voor de doorbloeding en de longfunctie.

WC

Als u naar de wc gaat, kunt u het beste het bekken iets achterover kantelen als u gaat zitten. Trek de bekkenbodemspieren hierbij iets aan: 'alsof u uw plas inhoudt'. Als u gaat plassen ontspant u uiteraard deze spieren weer.

Lopen

Mag u over de gang lopen, doe dit dan ook met regelmaat. Uiteraard als u zich goed voelt en het veilig is, eventueel met uw partner. Loop rustig, slof niet en til uw benen en voeten goed op. Dit stimuleert de doorbloeding en voorkomt vochtvorming in uw benen. Probeer u regelmatig te bewegen voor zover dit mogelijk is.

Bekkenband

Soms kan een bekkenband uw klachten verlichten. Ook na de bevalling kan deze band u in de eerste weken helpen bij het herstel. Uw arts of fysiotherapeut kan u hier meer over vertellen.



Fysiotherapeut

Via uw arts kunt u een verwijzing aanvragen. Als de arts hiermee instemt kan de fysiotherapeut u helpen bij bewegen, het zo gunstig mogelijk liggen en het aannemen van de juiste zitposities.



