

Algemene informatie

Locaties

Er zijn twee behandellocaties. Een locatie is in de wijk de Huet, in gezondheidscentrum De Zuwe. Een locatie is aan de Leerinkstraat in gezondheidscentrum Het Anker.

Openingstijden

Op werkdagen van 7.30 tot 18.30 uur. Maandag en donderdag zijn wij ook in de avond geopend tot 21.30 uur.

Afspraken

Afspraken kunt u maken via de website of u kunt ons bellen op 0314 - 36 63 33

Wij zijn niet altijd in de gelegenheid de telefoon op te nemen. Spreek het antwoordapparaat in, u wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld.

Website

Op onze website, www.fysio-berghuis.nl, vindt u veel informatie over de praktijk, behandelingen en formulieren. Ook kunt u zich hier eenvoudig aanmelden voor onze praktijk.

Wij zijn opgenomen in het B.I.G. register en in het kwaliteitsregister van onze beroepsverenigingen. Zo bent u verzekerd van kwaliteit.



BEKKENPIJN

Informatie voor patiënten

Tijdens de zwangerschap verweken de banden van het bekken, waardoor het bekken minder stabiel wordt. Dit is nodig voor de bevalling maar kan veel klachten geven.

In deze folder leest u alle informatie over bekkenpijn (met name tijdens de zwangerschap), de behandeling en vergoedingen.



Het Anker

Leerinkstraat 43
7009 DH Doetinchem

De Zuwe

De Bongerd 2
7006 NJ Doetinchem

www.fysio-berghuis.nl

✉ info@fysio-berghuis.nl

☎ 0314 - 36 63 33

Bekkenpijn rondom de zwangerschap

Veel vrouwen hebben tijdens hun zwangerschap last van klachten rondom het bekken. Tijdens de zwangerschap verweken de banden van het bekken, waardoor het bekken minder stabiel wordt. Deze verweking is een natuurlijk verschijnsel dat bij elke zwangerschap optreedt. Het is noodzakelijk omdat de baby tijdens de geboorte de bekkenring moet passeren. Echter veroorzaakt de verweking soms klachten.

Door de verweking van de banden kunnen in de zwangerschap en na de bevalling klachten ontstaan in de lage rug en rondom het bekken. Deze klachten staan onder invloed van bewegen en belasting. Vaak verdwijnen deze klachten na de bevalling, soms blijven klachten langdurig aanwezig. Klachten kunnen variëren van continu pijnklachten, tot alleen vlak voor en tijdens de menstruatie. Andere namen voor deze klachten zijn peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfyliolyse.

Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkenpijn: deze wordt veroorzaakt door een ongeval of trauma, zoals vallen met de fiets, van de trap vallen, een zware bevalling of een sportletsel, zoals sliding bij voetbal.

Bekkenpijn omvat een aantal symptomen

- Pijn rondom het bekken, lage rug, bil, stuitje
- Pijn onderin de buik, rondom de liezen of het schaambeen
- De pijn kan uitstralen naar de benen of hoger in de rug
- De pijn kan erger worden bij bewegen
- De pijn kan wisselend zijn van plaats en intensiteit
- De pijn kan zeurend zijn
- De klachten kunnen door vermoeidheid verergeren
- Moeite om lang in de zelfde houding te zitten of staan
- Moeite om op één been te staan

Specialisatie bekkenpijn

In onze praktijk is Marjan gespecialiseerd in de behandeling van bekkenpijn. Marjan heeft diverse cursussen gevolgd gericht op de behandeling van bekkenklachten, tijdens en na de zwangerschap. Eén van deze cursussen is de cursus lage rug- en bekkenpijn gegeven door het Spine & Joint Centrum te Rotterdam. Dit is hét centrum in Nederland voor de behandeling van lage rug- en bekkenklachten. Daarnaast is zij geschoold in de methode van Cecile Rost voor de behandeling van bekkenpijn.

Het eerste consult

Na een screening bestaat uw eerste afspraak uit twee onderdelen: een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek. In het gesprek stelt de therapeut vragen over uw klachten; bijvoorbeeld over het ontstaan en wanneer de klachten toenemen of verminderen.

Daarna volgt een lichamelijk onderzoek, waarbij de therapeut uw bekken beoordeelt. Samen met u wordt besloten of verdere therapie zinvol is. Is dat het geval, dan bespreekt de therapeut met u een aanpak voor verdere behandeling.

Behandeling

De fysiotherapeut kan u tijdens de zwangerschap begeleiden om de klachten te verminderen. De behandeling bestaat uit het geven van adviezen ten aanzien van dagelijks leven, bijvoorbeeld een goede manier van zitten, bewegen en tillen. Daarnaast kan een specifiek oefenprogramma worden opgebouwd, waarbij het goed leren stabiliseren van lage rug en bekken tijdens activiteiten centraal staat.

Indien u na de bevalling nog klachten heeft, zal de behandeling worden voortgezet. Dit betekent dat tijdens de kraamperiode, indien nodig, al gestart wordt met lichte oefeningen.

De fysiotherapeut werkt nauw samen met de manueel therapeuten binnen de praktijk. Bestaat het vermoeden dat de gewrichten in het bekken ten opzichte van elkaar niet goed bewegen, dan kan een consult bij de manueel therapeut worden afgesproken.

Verwijzing en vergoeding door uw zorgverzekeraar

Voor de behandeling van bekkenpijn heeft u geen verwijzing nodig. U kunt meteen bij ons een afspraak maken zonder eerst naar de huisarts te gaan.

De behandeling voor bekkenpijn valt onder algemene fysiotherapie. Indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie dan vallen de kosten voor de bekkenpijn behandeling hieronder.