

## De Intake

Hierin worden uw persoonlijke doelen en mogelijkheden bepaald.

Het intakeformulier is te vinden en te downloaden op onze website [www.pelvicum.com](http://www.pelvicum.com)

Het ingevulde intakeformulier neemt u mee naar het eerste gesprek. Desgewenst kan het intakeformulier ook opgestuurd worden. Bij hervatting van het programma na de bevalling vindt er een nieuwe intake plaats.

Zwanger-Fit®  
Pelvicum Zwanger-Wijs  
Contact:  
Petra Boorsma  
Maya Elling

Telefoon 050- 361 0882  
E-mail: [info@pelvicum.com](mailto:info@pelvicum.com)

Op [www.pelvicum.com](http://www.pelvicum.com) is informatie te vinden over het cursusaanbod, de startdata/lestijden en de kosten.



**PELVICUM**  
BEKKEN FYSIOTHERAPIE

### **Zwanger-Wijs bij bekkenpijn.**

Je bent zwanger of je bent net bevallen.

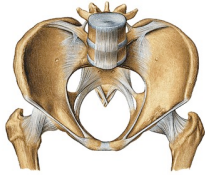
Mogelijk is je bekken niet zo belastbaar als dat je je zou wensen. Dan is het vaak lastig om een geschikt Zwanger-Fit of post partum programma te vinden. Ook daarvoor kun je terecht bij Pelvicum Zwanger-Wijs!

Bij Zwanger-Wijs is er naast de behandeling van de bekkenfysiotherapeut gericht op pijnstilling en persoonlijke adviezen de mogelijkheid om deel te nemen aan zwangerschapsbegeleiding op maat.

Ook voor na de bevalling hebben wij een cursus om weer goed in vorm te komen met een juiste stabiliteit van bekken- en

rompspieren speciaal geschikt voor vrouwen die na de bevalling (pijn)klachten blijven houden.

## WAT IS HET BEKKEN?



Het bekken is het benige gedeelte van het lichaam dat de romp met de benen verbindt en speelt een belangrijke rol bij de houding en het bewegen. Daarnaast beschermt het de organen in het bekken zoals de blaas, de baarmoeder met de vagina en de darmen. Het bekken bestaat uit drie botdelen: een linker en rechter bekkenhelft en daartussenin aan de achterzijde het heiligbeen met onderaan het stuitje. Daar waar die botdelen bij elkaar komen zitten drie gewrichten; één aan de voorzijde: het schaambeent (symfyse) en aan de achterzijde aan beide zijden van het heiligbeen: de SI gewrichten. Deze botdelen worden bijeen gehouden door banden (grijze delen op het plaatje) en daar omheen zitten de spieren en pezen. M.n. de buik-, rug en bekkenbodemspieren zijn hier belangrijk bij. Alles tezamen zorgt voor een goede stevige basis in het lichaam. Het bekken, de gewrichtsbanden, de spieren, de bekkenorganen en

de bekkenbodem vormen samen een geheel en beïnvloeden elkaar. Een klacht in het bekken kan leiden tot klachten in de bekkenbodem en omgekeerd.

### JE BEKKEN BETER BELAST TIJDENS DE ZWANGERSCHAP:

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling reageert jouw lichaam anders dan je gewend bent. Bekkenpijn komt onder andere voor bij vrouwen tijdens de zwangerschap of pas na de bevalling. Er is eigenlijk niets bekend over het ontstaan van bekkenpijn. Het staat wel vast dat het gerelateerd is aan een niet-optimale stabiliteit van de bekkengewrichten. Deze verminderde stabiliteit is aan het einde van de zwangerschap zelfs functioneel. Maar als de verminderde stabiliteit al vroeg in de zwangerschap optreedt, kan dit tezamen met alle dagelijkse activiteiten in gezin en werk tot pijnklachten leiden. Vaak reageren vrouwen op deze verminderde stabiliteit door andere spieren meer aan te spannen (te compenseren). Een veranderde houding is vaak het gevolg. Zowel de buikspieren als de bekkenbodemspieren worden hierbij vaak overbelast. Door deze spieren te veel te gebruiken kunnen weer andere klachten ontstaan zoals

urineverlies, maar ook pijn in het bekkenbodemgebied, bijvoorbeeld stuitpijn.

## TRAININGSPROGRAMMA OP MAAT:

Bij Pelvicum-Wijs willen we er graag aan werken om je conditie zo optimaal mogelijk te houden. Passend bij jouw fysieke mogelijkheden.

Is een Zwanger-Fit programma te zwaar? Dan kun je bij ons in kleine groepjes (2 tot 3 personen) oefenen. Een programma op maat rekening houdend met jouw belastbaarheid.

Stabiliserende oefeningen, aanleren van stabiliseren tijdens dagelijkse activiteiten, houding en ontspanningsoefeningen zullen allemaal aan bod komen. Dit geeft een positieve invloed op pijnvermindering.

Daarnaast kun je facultatief deelnemen aan:

- Zwangerschapsvoorlichting (individueel of voor stellen)
- Voorlichtingsavond over TENS (pijnbestrijding)

Ook Post Partum bestaat er de mogelijkheid om in kleine groepjes te trainen met als doel weer goed in vorm te komen zonder

bekkenklachten. Een programma op maat met veel aandacht voor stabiliserende oefeningen, houding en ontspanning.

Daarnaast kun je facultatief deelnemen aan:

- Babymassage