

### Adviezen ter preventie van bekkenklachten

- Verdeel uw activiteiten over de dag en neem van tijd tot tijd rust.
- Beperk het traplopen; u kunt traplopen door de voet bij te trekken.
- Neem een goede hoge stoel of tuinstoel, waarop u goed gesteund kunt zitten.
- Zorg tijdens het zitten voor een 'actieve' zit; benen iets uit elkaar; voeten goed gesteund op de grond.
- Opstaan uit de stoel; zet de voeten op heupbreedte, iets onder de stoel; span uw spierkorset aan, buk met een rechte rug, de romp iets naar voren, billen naar achteren en strek uw knieën.
- Slaap in zijlig, bijvoorbeeld met een kussen tussen knieën en enkels.
- Loop niet te ver of te lang. Loop met normale passen en loop goed door. (slenteren is erg belastend).
- Als u staat; let u er dan op dat u symmetrisch staat; de voeten op heupbreedte en het gewicht goed verdeeld.
- De knieën niet overstrekken.
- Als u in beweging wilt blijven, maar u kunt uw normale sport niet meer uitoefenen, dan kunt u rustig gaan zwemmen en bewegen in water. Dit is minder belastend dan bijvoorbeeld hardlopen, springen of contactsporten.
- Til zo weinig mogelijk.
- Aandachtspunten zijn:
  - Maak geen draaibewegingen.
  - Ga door de knieën.
  - Houdt het gewicht zo dicht mogelijk bij uw lichaam.
  - Span voor het tillen goed uw spierkorset aan.
  - Verdeel boodschappen over twee tassen; in iedere hand 1 tas.

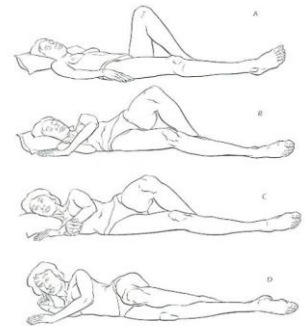
### Liggen

Neem een houding aan die het meest prettig ligt. In ruglig kunt u proberen om twee kleine kussens of een handdoek onder het bekken te plaatsen. In buiklig moet u erop letten dat de benen in lichte spreidstand liggen met de bovenbenen naar buiten gedraaid. In zijlig kunt u een kussentje tussen de bovenbenen plaatsen ter ontlasting van de spieren aan de binnenkant van de bovenbenen en het schaambeentje. In zijlig, zonder kussen tussen de

benen, moet u opletten dat uw bovenste heup iets naar achteren ligt, of uw bovenste been iets naar buiten is gedraaid.

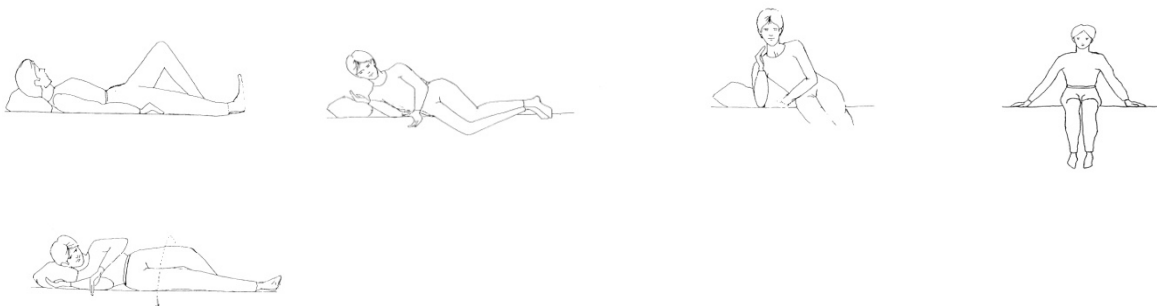
### Omdraaien in bed

In ruglig het been, aan de kant waar u naartoe wilt draaien, strekken en nu omdraaien door met de voet van het gebogen been af te zetten tegen de onderlaag. Het is handig om de beweging met de arm in te zetten. Gebruik liever geen kussen tussen de benen geklemd, want dit verhoogt de spanning aan de binnenkant van de benen en dit verhoogt de gevoeligheid van het schaambeentje. De beweging wordt gemaakt op een uitademing om op die manier het optreden van een persmoment te voorkomen.



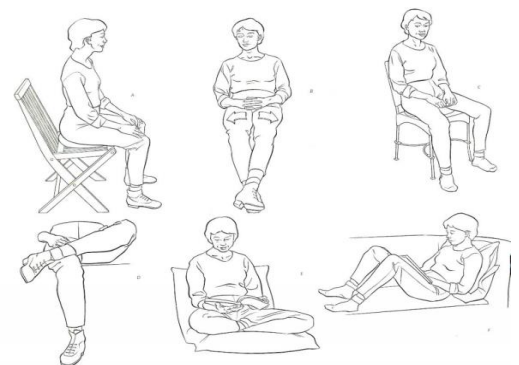
### Uit (in) bed komen

Via zijlig opduwen tot u op de rand van het bed zit. Het gaat makkelijker als u de romp en benen gebruikt als hefboom. Bij het in bed gaan, de tegenovergestelde beweging maken. De beweging wordt gemaakt op een uitademing om op die manier het optreden van een persmoment te voorkomen.



### Zitten

Een "slechte" of "goede" zithouding bestaat niet. Elke houding, die relatief te lang duurt, kan als belastend worden ervaren. Wissel daarom zithoudingen zoveel mogelijk af. Probeer zo ontspannen mogelijk te zitten en de benen niet tegen elkaar geklemd te houden. Houdt uw benen eerder licht gespreid. Vaak is een zachte zitting prettiger. Met de benen over elkaar gekruist zitten is geen bezwaar.



### Opstaan vanuit een stoel (en gaan zitten)

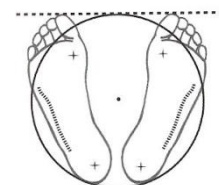
Schuif wat naar voren in de stoel en plaats de voeten in schrede- of lichte spreidstand, dicht bij de stoel. Kom met het bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Til de romp van de zitting met eventueel de handen op de bovenbenen gesteund en strek de heupen middels aanspannen van de bilspieren. Deze spieren hebben namelijk een stabiliserende functie. Deze strekkende beweging van de heup wordt squat



genoemd. Een voordeel van het opstaan uit de stoel met de voeten in schrede stand is het gemak waarmee eenmaal staand, het achterste been naar voren gezwaaid kan worden om de eerste stap te maken. De beweging wordt gemaakt op een uitademing om op die manier het optreden van een persmoment te voorkomen.

### Staan

Tijdens het staan, is het steeds zoeken naar balans, van groot belang. Bij een juiste balans van het lichaam zou iets meer dan de helft van het lichaamsgewicht op de hielen moet steunen. Sta het liefst in een kleine spreidstand met licht gebogen knieën, u laat de tenen iets naar buiten wijzen. Ga niet op één been hangen, maar verdeel het gewicht symmetrisch op beide benen.



Steunvlak

### Lopen

Loop met normale, en niet kleine of smalle passen. Zorg voor romprotatie tijdens het lopen, dit geeft extra stabiliteit vanwege het gebruik van het gekruiste systeem. Ook door tijdens het lopen gebruik te maken van de zwaafase van het onderbeen en de romprotatie kunt u het lopen vergemakkelijken.

Bij het lopen wordt zacht neergekomen op de hiel, gevolgd door een directe afwikkeling van de voet over de buitenranden. Door het verplaatsen van de voeten zal deze afwikkeling over de buitenranden gemakkelijker verlopen. Aan het eind van de afwikkeling, wanneer het gewicht op de voorvoet rust, moet de hiel actief worden opgetild om daarna over te gaan in de zwaafase. De knie mag in de standfase niet in een overstrekte stand komen.

## **Traplopen**

Bij het traplopen kan de squat gedeeltelijk worden toegepast: Leun bij het traplopen iets voorover zodat er al meer functie wordt gevraagd van de rug- en bilspieren. Zet bij het nemen van een traprede de beweging in met een strekking van de heup (plaats de heup boven de knie). Dit in plaats van rechtstandig verplaatsen, door alleen de knie te strekken.

Leun bij het trap aflopen ook iets voorwaarts. In tijden van verminderde belastbaarheid is achterwaarts de trap aflopen vaak een tijdelijke uitkomst. Wanneer gebruik wordt gemaakt van de leuning; doe dit door middel van steunen en niet door de romp tussen de leuning door te trekken.

## **Tillen en bukken**

Zoek een breed steunvlak door in schrede- of spreidstand te gaan staan. Begin de beweging door de heupen, en niet direct de knieën, te buigen (billen naar achteren=squathouding). Om nu bij de grond te komen kunt u verder buigen in de knieën. Beweeg het voorwerp als het zwaar is naar u toe (korte lastarm) en strek de knieën en heupen totdat u weer in de squat-houding bent. Vanuit deze positie kunt u overeind komen door primair de heupen te strekken. Voorkom onnodig bukken en tillen. De beweging wordt gemaakt op een uitademing om op die manier het optreden van een persmoment te voorkomen.

### **Tips:**

- Hang een mandje onder de brievenbus, dit voorkomt extra bukken.
- Ga op een stoel zitten om de wasmachine te vullen.
- Veeg speelgoed bij elkaar met een bezem.

## **Dragen**

Probeer het voorwerp dat u tilt tegen het lichaam te houden. Indien een tas getild moet worden, probeer dan het gewicht te verdelen over twee dezelfde tassen. Bij het dragen van een kind in een draagdoek is het belangrijk continu van zijde te wisselen. Het gebruik van een draagzak voor het tillen van een kind is erg handig, door het gewicht aan de voorkant van uw lichaam, zet u de romp vanzelf iets naar achteren, waardoor sacrum tegen ilia wordt geduwd, met als gevolg dat men beter kan lopen. Let op dat de baby goed ademt in de draagzak en goed zijn warmte kan afvoeren. Dus niet te warm inpakken en niet onder uw eigen jas dragen.

## Fietsen

Fietsen is een goed alternatief voor lopen en autorijden. Kies voor een fiets met een laag frame, waardoor het op- en afstappen gemakkelijker gaat. Gebruik een goed zadel (breed zadel met een korte punt gevuld met gel). Liefst een fiets met versnellingen en een handrem. Neem geen kinderstoel voorop, maar juist achterop de fiets.

## Kinderverzorging

Let goed op de hoogte van de commode en het bedje en of er ruimte aan de onderkant is waar de voeten goed kunnen staan, zodat het gewicht niet te veel naar voren geplaatst moet worden. Indien uw voeten niet onder de commode of het bedje kunnen, gaat u dan in een schuine lijn ten opzichte van bedje of commode staan, zodat de knieën naar buiten kunnen buigen en u geen draai in de romp hoeft te maken. Wissel staan, lopen en zitten goed af. Houdt het werkterrein klein: regel een slaappleats boven en beneden voor de baby; leg beneden luiers klaar voor het verschonen. Bij het wandelen met een wandelwagen, de wagen tegen u aan houden en niet ver bij u vandaan, hierdoor houdt u het gewicht op de hielen.

## Huishouden

Stofzuigen: met de stofzuigerslang achter uw rug langs. Opvegen: gebruik een stoffer en blik met steel of een bezem. Strijken: laat de strijkplank na gebruik staan, ga in een schuine lijn staan t.o.v strijkplank en houdt romp en bekken recht.

