

## Bekkenpijn tijdens en na de zwangerschap

Veel vrouwen hebben tijdens de zwangerschap klachten rond het bekken, lage rug en benen. Tijdens de zwangerschap verslappen de banden van het bekken, waardoor het bekken minder stevig en 'stabiel' wordt. Deze verweking is noodzakelijk omdat de baby tijdens de geboorte de bekkenring moet passeren. Deze verweking is dus een heel natuurlijk verschijnsel dat bij elke zwangere optreedt. Dus de term 'bekkeninstabiliteit' die veel gebruikt wordt is misleidend: het bekken wordt in deze periode altijd instabieler. Pas als er een disbalans ontstaat tussen hoe het bekken belast wordt en wat het bekken aan kan, kunnen er pijnklachten ontstaan. Dit wordt zwangerschapsgerelateerde bekkenpijn genoemd. De pijn is meestal aanwezig ter hoogte van het schaambeen, onder in de rug en uitstralend naar de liezen, billen en benen. De pijn kan zich vooral voordoen bij het opstaan uit een stoel na tijdje gezeten te hebben. Het kan ook gaan om pijn en vermoeidheid na enige tijd belasten (zitten, staan en lopen).

### Wat kunt u zelf doen?

#### Balans

Het doel is het herstel van de balans tussen belasting en belastbaarheid. Dit betekent een evenwicht zoeken tussen wat

het lichaam kan en wat het vraagt. De (pijn)signalen die het lichaam geeft moet u serieus nemen. Het is daarom belangrijk een evenwicht te vinden tussen rust en activiteit. Beweging is nodig om spieren op sterkte te houden en spierzwakte te voorkomen. Rust is van belang om banden en kapsels te sparen en zo verergering van klachten te voorkomen.

## Het omgaan met bekkenpijn

Vrouwen met bekkenpijn hebben vaak veel vragen over wat ze wel en niet mogen. Op de meeste vragen van zwangeren: 'Mag ik...?' is het antwoord 'Ja'. U mag met uw benen over elkaar zitten. U mag fietsen en zwemmen. U mag op uw rug of op uw zij slapen. U mag liggen met een kussentje tussen uw benen, maar het mag ook zonder. Er zijn geen strikte geboden of verboden. Het is wel verstandig situaties te vermijden waarbij de kans op vallen of uitglijden groot is. Ook is het onverstandig om zwaar belastende activiteiten zoals stofzuigen, ramen zemen en tillen, uit te voeren. Bij alle bezigheden maakt u een afweging tussen wat het u oplevert, en de prijs die u ervoor moet betalen in de vorm van pijn, vermoeidheid en gedwongen rust.

Als u bijvoorbeeld 1 uur fietst en daarna 5 dagen nodig hebt om te herstellen, is het onverstandig om 1 uur te blijven fietsen. Maar als u na een half uur fietsen snel herstelt, is het juist verstandig regelmatig een half uurtje te fietsen. Hoe sneller u herstelt, hoe beter, maar in ieder geval binnen 36 uur. Dit houdt

de spierkracht in stand. Daarbij gaat het er niet zozeer om of u tijdens het fietsen pijn voelt, maar hoe snel de pijn verdwijnt.

Als de pijn lang blijft aanhouden of als het herstel lang duurt, is het belangrijk dat u naar uw pijngrenzen luistert. Negeert u uw eigen pijngrenzen vaak, dan is de kans groot dat uw klachten verergeren. Realiseert u zich dat deze pijn geen signaal is dat er iets 'kapot' is of onherstelbaar beschadigd is. De meeste zwangeren met bekkenklachten willen meer doen dan ze kunnen. Het is dan ook noodzakelijk keuzes te maken tussen activiteiten. Sommige activiteiten kosten veel energie en leveren weinig energie en spierkracht op. Zo kost stofzuigen veel energie en het levert weinig toename van spierkracht op.

Als anderen in uw omgeving hulp bieden, neem deze aan in plaats van 'flink/stoer' door te gaan. Er komt weer een tijd dat u voor de ander wat terug kan doen. Hebt u al een (klein) kind? Ga daar dan regelmatig even mee op de bank of het bed liggen om samen bijvoorbeeld een boekje te lezen. Voor beiden een rustmoment en tijd voor elkaar. Vaak voelt een zwangere zich schuldig, omdat ze niet meer van alles met haar kind kan doen.

## Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar

- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.

- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.





# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.



## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.



## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.





# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.



## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.



## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.





# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.



## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.



## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.





# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.



## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.



## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.





# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.



## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.



## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.





# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.

## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.



# Houdings- en bewegingsadviezen

Algemeen geldt:

- Wissel activiteiten af, liever 2x een kwartier strijken dan een half uur achter elkaar
- Symmetrische houdingen en bewegingen zijn prettiger dan asymmetrisch
- Een bekkenband: soms kan een bekkenband steun geven tijdens de dagelijkse activiteiten en het lopen

## Staan

Langdurig staan op een plek is niet goed. Wissel regelmatig van houding:

- Zet uw voeten op heupbreedte, met de knieën iets los en strek uw kruin naar boven. Sta met uw gewicht verdeeld over 2 benen.
- Probeer deze houding regelmatig in te nemen, omdat het aanspannen van de juiste spieren de meest actieve manier van staan is. Niemand kan deze houding de hele dag volhouden, verander daarom tussendoor van houding. Dat mag ook een 'foute' houding zijn; meer op een been staan of even lekker 'hangen'.
- Leun af en toe tegen een muur of aanrecht, maar sta dan wel op 2 benen en goed rechtop.



## Liggen

Zoek een houding die prettig aanvoelt. Op de zij liggen is vaak prettig.

- U gebruikt eventueel extra kussens. U legt bijvoorbeeld een klein kussentje of opgerolde handdoek onder het bekken als u op de rug ligt en een kussen tussen de bovenbenen als u op de zij ligt.
- Zorg voor een goed hoofdkussen, waardoor de ruggenwervels in een lijn blijven. Gebruik geen te dik of te dun kussen.

## Omdraaien in bed

- Vanuit rugligging: strek het been van de kant waar u naartoe wilt, zet het andere been gebogen neer op het bed en draai. Als u liever draait met de knieën tegen elkaar aan, is dat ook goed: zet af met een hiel in de matras. U zet met het andere gebogen been iets af. Daarbij is het belangrijk dat u de beweging begint vanuit uw arm en schouder. Zet de beweging niet in vanuit het bekken. Rol over uw gestrekte been op uw zij.

## In en uit bed gaan

- Draai goed op de zij. Buig daarna uw benen licht. Zet uw 'bovenliggende' hand voor u op het bed en de 'onderliggende' elleboog naast u.
- Span uw buik licht aan en adem door. Stel uw lichaam voor als een hefboom; uw hoofd komt omhoog en uw voeten bewegen naar beneden. U ademt goed in en uit. Uw schouders en knieën blijven in één lijn. Met uw hand en elleboog kunt u afzetten. Kom tot zithouding op de kant van uw bed.
- Zittend aan- en uitkleden heeft de voorkeur, omdat u dan symmetrisch beweegt en niet op 1 been hoeft te gaan staan.

## Zitten

- Zitten is vaak een probleem. Het lijkt soms alsof er geen stoel te vinden is die lekker zit. Probeer heel bewust een aantal stoelen uit: hoge, lage, zachte en harde. Een goede of slechte zithouding bestaat eigenlijk niet. Elke vrouw heeft zo haar eigen voorkeur. Sommige zwangeren vinden het prettig om op een tuinstoel te zitten; goede rugsteun, maar niet kaarsrecht. Ook vinden vele vrouwen op een 'fysiobal' zitten prettig.
- Probeer vooral veel te wisselen van zithouding. Het is aan te raden om de benen niet tegen elkaar aan te klemmen, maar juist iets uit elkaar te houden. Ook kleermakerszit kan als prettig worden ervaren.

## Opstaan uit een stoel en gaan zitten

- Kom iets meer naar voren op de stoel en zet de voeten in lichte spreidstand of 1 voet voor de ander. Breng uw bovenlichaam naar voren, zodat het lichaamszwaartepunt boven de voeten komt te liggen. Duw eventueel de voeten wat meer op de grond en beweeg de armen naar voren. Til uw billen op van de stoel en strek vervolgens de rug. Bij deze beweging gebruikt u veel spieren die stabiliserend werken op het bekken.
- U komt tot staan, terwijl u tijdens de beweging goed let op uit- of doorademen.
- ‘Gaan zitten’ is de omgekeerde versie van ‘gaan staan’.

## Lopen

- Probeer bij het lopen niet ‘te waggelen’. Dit lijkt prettig, maar verlicht vaak de pijn niet en u gebruikt geen stabiliserende spieren.
- Probeer actief te lopen, slenteren is erg vermoeiend. Zet eerst de hak neer als u een pas maakt tijdens het lopen om vervolgens de voet af te wikkelen naar de tenen. Houdt een normale paslengte, die steeds gelijk is links/rechts. Laat de armen en daarmee de romp zoveel mogelijk mee zwaaien (linker been naar voren; rechter hand zwaait naar voren en omgekeerd). Til uw voeten op en draai niet vanuit de romp, maar vanuit de voeten.
- Het loopt vaak lekkerder en gemakkelijker als u een wat sneller tempo aanhoudt.

## Traplopen

- Houdt het bovenlichaam iets naar voren gebogen bij het trap op en trap af gaan. Probeer gewoon door te stappen als dat lukt en rechtop te lopen. Probeer tempo te houden, hiermee houdt u de tijd van op 1 been staan zo kort mogelijk. Ga niet trekken aan de leuning, maar gebruik hem als steun.
- Als trappenlopen problemen oplevert kunt u bij iedere trede de andere voet bijtrekken. Achteruit de trap af is ook een mogelijkheid.

## Bukken en tillen

Zet de voeten wat breder dan uw heupbreedte neer en zet de 'bukbeweging' in vanuit de heupen met de billen naar achteren. Houd uw rug recht. Ga vervolgens iets door de knieën. Om iets te tillen, haalt u de kracht uit de benen en niet uit uw rug. Houdt een voorwerp altijd zo dicht mogelijk bij het lichaam en probeer onnodig veel en zwaar tillen te vermijden. U ademt door tijdens het tillen. Probeer omhoog te komen door de heupen en de knieën weer te strekken, met een rechte rug.

## Keukenwerkzaamheden

- Zitten op een kruk met wieltjes is minder belastend dan de hele tijd opstaan en gaan zitten. Duw de kruk wel naar achteren met uw voeten, maar probeer niet al zittend op deze manier de kruk naar voren te halen.

