

Bouw van het bekken

Het bekken is samengesteld uit een aantal verschillende botten: aan de rugzijde het heiligbeen (sacrum), aan beide zijkanten een darmbeen (os ilium) en aan de voorzijde onderin de buik de schaambeenderen. De verbindingen tussen het heiligbeen en de darmbeenderen worden de sacro-iliacale gewrichten genoemd, vaak afgekort als SI-gewrichten. De symfyse is de verbinding tussen de schaambeenderen midden-onder in de buik. De verbindingen tussen de verschillende onderdelen van de symfyse en de SI-gewrichten bestaan uit kraakbeen. Rond deze verbindingen zijn er elastische banden en kapsels om ze te verstevigen. Pijnklachten in deze gewrichten kunnen ontstaan doordat er een overmatige beweeglijkheid is ten gevolge van een hormonale verandering of door beschadiging van deze weke delen.

Wat is bekkeninstabiliteit?

Wanneer de krachten tussen de romp en de benen niet goed door het bekken worden opvangen en doorgegeven kan er worden gesproken over bekkeninstabiliteit. Overigens wordt de term bekkeninstabiliteit vaak verkeerd gebruikt of begrepen dat er ook gesproken wordt over bekkenpijn. De

Bekkeninstabiliteit

pijn bevindt zich meestal op het schaambeen en/of aan de achterzijde bij een van de SI-gewrichten. Ook pijn in de heupen en aan de achterzijde van het been komen vaak voor.

De pijn treedt vaak op in bepaalde houdingen. Dit is vaak bij het omdraaien in bed, traplopen, langere tijd staan en lopen en spreiden van de benen. Ook startpijn is een van de kenmerken van bekkenpijn: pijn bij het starten van een beweging zoals opstaan uit een stoel of bed. Ook slenteren geeft meer pijn. Stevig doorlopen geeft vaak minder klachten. Bij bekkeninstabiliteit is een uurtje winkelen soms al voldoende om de volgende dag meer pijn en vermoeidheid te hebben dan gewoonlijk.

Wat is de oorzaak?

De bekendste oorzaak van bekkeninstabiliteit is de zwangerschap. Tijdens de zwangerschap zorgt het hormoon relaxine voor verweking van alle banden en kapsels in het hele lichaam zodat er ook bij de bekkenverbindingen een grotere beweeglijkheid ontstaat. Het gevolg kan zijn dat de banden en kapsels overbelast raken en daardoor pijnlijk worden. Deze klachten worden "bekkeninstabiliteit" genoemd. Het bekken is instabieler geworden door verweking van de weke delen rondom de bekkengewrichten.

Ook beschadigingen aan een SI-gewricht, door een ongeluk of sportblessure geven dezelfde klachten als de klachten die vrouwen ervaren tijdens of na zwangerschap en bevalling.

Ondanks het feit dat het mannelijke bekken verschilt van het vrouwelijke bekken kunnen ook mannen door mechanische oorzaken instabiliteit van het bekken krijgen.

De fysiotherapeutische behandeling.

De behandeling kan plaatsvinden op verwijzing van uw huisarts of specialist (vaak een gynaecoloog, uroloog, chirurg of internist) maar u kunt ook zonder verwijzing een afspraak maken. Bij de eerste afspraak zal via een uitgebreid vraaggesprek uw klachten en de mogelijke oorzaken hiervan aan de orde komen. In overleg met u zal een behandelplan worden opgesteld. Behandeling van deze klachten kan uitstekend begeleid worden door de bekkenfysiotherapeut, in onze praktijk Rianne Holm.

De volgende punten kunnen voorkomen in het behandelprogramma:

- Voorlichting over de manier van bewegen en de beste houdingen
- Voorlichting over het gebruik van een bekkenband
- Een goed oefenprogramma, dat consequent en regelmatig uitgevoerd en goed begeleid wordt
- Een adequate behandeling na de bevalling
- Een goede begeleiding bij het uitbreiden naar de normale dagelijkse bewegingen
- Een goede begeleiding bij het weer gaan sporten

Heel belangrijk is om de spieren in en rondom het bekken te trainen en in conditie te houden. Het trainen kan onder begeleiding van de fysiotherapeut maar ook thuis kunnen hiervoor oefeningen worden gedaan.

Ook massage kan worden gegeven ter ontspanning van het bekkengebied. Dit kan pijnverlichting geven. Een bekkenband kan meer stabiliteit geven waardoor bewegen makkelijker gaat en de pijn minder is.

De bekkentherapeut

Rianne Holm werkt als fysiotherapeute in Kapelle met o.a. de specialisatie bekkentherapie.

Rianne werkt op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag.

Meer informatie:

Wilt u meer informatie over bekkentherapie kijk dan eens op:

www.spineandjointcentre.nl

www.nvog.nl

En neem ook eens een kijkje op onze website:

www.fysiokapelle.nl

U kunt me ook altijd bellen of mailen voor meer gerichte informatie:

Rianne Holm
Groepspraktijk FysioKapelle
Biezelingsestraat 7
4421 BL Kapelle

t: 0113-342925

maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag

fysio_rh@zeelandnet.nl



Bekkeninstabiliteit

Groepspraktijk FysioKapelle

Biezelingsestraat 7
4421 BL Kapelle
0113-342925

Website en email:

fysiokapelle@zeelandnet.nl

www.fysiokapelle.nl

Therapeute: Rianne Holm