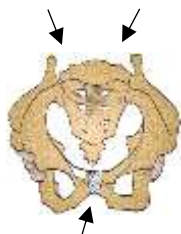




LAGE RUG- EN BEKKENPIJN

Lage rug - bekken - stuitje - heupen - schaambeent - liezen



Lage rug- en bekkenpijn is een klacht die geregeld voorkomt. Maar ook liesklachten, heupklachten, slijmbeursontstekingen, pijnlijke bilspieren met uitstraling, stuitpijn, schaambeentpijn en bekkenbodemklachten kunnen een relatie hebben met bekkenpijn. 'Bekkenpijn' is dus een verzamelnaam van pijnklachten rondom lage rug en bekken. Vroeger noemden we dit ischias.

Bekkenpijn

Het bekken bestaat uit 3 gewrichten: twee SI-gewrichten (de 2 'kuiltjes' onderaan je rug) en het schaambeengewricht aan de voorkant. Bekkenpijn wordt gekenmerkt door een pijnlijk, beurs of moe gevoel rondom de lage rug en de SI-gewrichten of door zeurende pijn bij het schaambeent, de liezen, heupen of stuitje. Soms is er uitstralende pijn naar de billen, de benen of de liezen. Bekkenpijn komt meestal ná een inspanning ('napijn'). Wanneer de pijn minder lijkt te worden, wordt vaak weer overbelast waarna weer napijn volgt. Zo kan al snel een vicieuze cirkel en bewegingsangst ontstaan. Bekkenpijn wordt verergerd door:

- specifieke bewegingen (draaien, bukken, tillen)
- lang staan, lopen, zitten, fietsen of liggen (> 30 min.)
- opstaan uit bed of uit een stoel, omdraaien in bed
- traplopen
- in en uit de auto stappen
- seksuele gemeenschap

Lage rug en bekken

Het bekken bestaat uit drie botstukken die samen een ring vormen. Dit zijn de linker en rechter bekkenhelft en het driehoekige heiligbeen daartussen aan de achterzijde. Het bekken heeft hierom drie gewrichten: één aan de voorzijde (schaambeent gewricht) en twee aan de achterzijde: de SI-gewrichten. De lage (lumbale) ruggenwervels zijn verbonden met het heiligbeen en de SI-gewrichten. De bekkengewrichten worden bij elkaar gehouden door banden van stevig weefsel en spieren rondom bekken en lage rug.

Verminderde stabiliteit

Bekkgewrichten zijn stevige verbindingen. Mensen die erg lenig zijn (hypermobiel) hebben wat soepeler gewrichten en banden, waardoor ze juist vaak meer hun spieren rondom bekken en lage rug gaan aanspannen. Met name de bilspieren, de binnenzijde van de bovenbeenspieren en de bekkenbodemspieren kunnen hierdoor wat verkrampen en zelfs de beenzenuwen wat afklemmen, wat een uitstralend gevoel kan geven. Hierdoor ga je uiteindelijk minder natuurlijk of zelfs stijver bewegen. Dit kan ook beïnvloed worden door familiale gewrichtsklachten (heupdisplasie, fibromyalgie, reuma), hormonale invloeden (menstruatie, zwangerschap, de overgang) of doordat de bekkengewrichten een trauma hebben meegemaakt (ongeval, hernia, val op het stuitje, zware bevalling).

Verstoorde stabilisatie

Bij alle bewegingen horen de **dwarse buikspieren** (m.transversus abdominus) en de dwarse rugspieren (m.multifidi) nét iets eerder aan te spannen dan alle andere rompspieren. Hierbij wordt het bekken en de lage rug gestabiliseerd: de bekkengewrichten worden als het ware 'in elkaar geklikt'. Maar meestal wordt bij verminderde bekkenstabiliteit een pijnontwijkend gedrag ontwikkeld, waarbij juist de andere spieren krachtiger worden aangespannen (vooral de bil-, been- en bekkenbodemspieren). Door deze coördinatiestoornis kan lage rug- en bekkenpijn ontstaan, maar ook stuitpijn, schaambeentpijn, liespijn of heupklachten.



Tijdens en na zwangerschap

Ook bij een zwangerschap worden de bekkengewrichten hormonaal wat 'weker', zodat het bekken minder stijf is tijdens de bevalling. Ná de bevalling moeten de bekkengewrichten weer 'ontzangeren' en verstijven. Ook moeten de stabiliserende rompspieren vaak weer getraind worden. De snelheid van herstel is o.a. afhankelijk van het verloop van de bevalling.

Advies

Iemand met een pijnlijk of instabiel gevoel in het bekken heeft de neiging de benen bij elkaar te houden, wat juist meer druk op het bekken creëert. Denk maar aan het staan in een rijdende trein: wijdbeens is stabiel! Dus houd de benen juist *uit* elkaar en klem *niet* de knieën tegen elkaar. Dit geeft meer kans op bekkenbodemspansing. Probeer ook als je staat of zit wat meer druk te zetten op *de buitenkant en achterkant* van je voeten, dus niet op de tenen staan of de voeten naar binnen draaien.

Leer je bekken te stabiliseren!

- Span vlak *vóór* alle startmomenten (*vóór* het gaan omdraaien-zitten-opstaan-tillen) je *dwarse buikspieren* licht aan. Dit doe je door je onderbuik of navel licht in te trekken.

Zorg voor afwisseling

- Wissel lang zitten, staan, liggen en lopen af. Ga regelmatig wandelen of fietsen.
- Verdeel je werkzaamheden: niet alles achter elkaar, maar verspreid.
- Ga vaker zitten i.p.v. staan en vaker liggen i.p.v. lang zitten

Zorg voor rustmomenten

- Gun je lichaam de kans om weer even tot rust te komen!
- Ga een paar keer per dag even 10 min. liggen. Alleen *liggen* is rust voor het bekken!

Zorg voor je bekken

- Let erop dat je je benen niet tegen elkaar klemt, dit geeft extra schaambeendruk
- Zit liever met je benen iets uit elkaar en je tenen wat naar buiten gedraaid, of lig op je zij met een kussentje losjes tussen de benen.
- Als je lekker zit met de benen over elkaar is dat prima, als je maar niet aanspant.
- Kleermakerszit kan ook fijn zijn.
- Buig in ruglig je benen eens naar je toe (bolletje maken). Hou de knieën uit elkaar en kruis lichtjes de enkels om het gevoel van spagaat te voorkomen (betere ontspanning) en houd de bovenbenen vast met je handen, dit ontspant de lage rug, bilspieren en het bekkenbodengebied.

Zorg voor ontspanning

- Geen inspanning zonder ontspanning!
- Gun je spieren rust: let erop dat je billen ontspannen zijn als je ligt of zit, draai je schouders los, zucht eens diep door, adem bewust naar je buik. Na een gezonde activiteit (wandelen, fietsen) ontstaat eveneens ontspanning door inspanning.

Let op hoe je beweegt

- Vermijd draaibewegingen, zeker in combinatie met buk- of tilbewegingen.
- Loop zo min mogelijk trap. En probeer *dóór* te lopen, niet voetje-voor-voetje.
- Probeer zware karweitjes zoals boodschappen doen, stofzuigen, dweilen of wasmanden sjouwen te vermijden (uitbesteden) of doe het aangepast.
- Ook autorijden of lang stoel zitten kan klachten geven. Let op afwisselen met rustmomenten-activiteiten: ga iedere 20-40 min. even opstaan-lopen-zitten-liggen.

Bedenk dat dit alles weer overgaat! Door ontspanning zakt de pijn en daalt de spierspanning, waarna gericht getraind kan worden op spierkracht, stabilisatie en coördinatie.

Veel succes!

Bij vragen kunt u ons bellen of mailen: tel. 0418 514841 / mail: praktijk@fysiobommelerwaard.nl