



LAGE RUG-BEKKEN-STUITPIJN

2ND OPINION CONSULT LAGE RUG-BEKKENPIJN



Lage rug- en bekkenpijn is een klacht die geregeld voorkomt. Maar ook liesklachten, heupklachten, slijmbeursontstekingen, gespannen-pijnlijke bilspieren met uitstraling ('piriformis syndroom'), stuitpijn, schaambeepijn en bekkenbodemplachten kunnen een relatie hebben met lage rug-bekkenpijn. Dit alles valt onder de naam 'bekkenpijn'. Vroeger noemde men dit vaak ischias.

2nd opinion consult

Vanwege de toename van langdurige lage rug-bekkenpijn, vaak in combinatie met bekkenbodemplachten, stuitpijn en aanhoudende heup- en/of liesklachten, zijn we vanaf 2022 een 'second opinion consult lage rug-bekkenpijn' gestart. Hierbij wordt u door zowel de revalidatie fysiotherapeut als de bekkenfysiotherapeut gezien. Na afloop volgt een (bekken)fysiotherapeutische diagnose en behandelplan met deskundig advies (lifestyle) en onderbouwde oefeningen (trainingsschema).

Lage rug-bekken-heupen-stuitje

Op de overgang van de onderste (lumbale) rugwervels naar het bekken, bevinden zich de linker en rechter SI-gewrichten: dit zijn 2 'kuiltjes' onderaan de ruggengraat ter hoogte van de broekband. Het 3^e bekkengewricht is het schaambeen. Onderaan de ruggenwervels bevindt zich nog het stuitgewrichtje en aan weerszijden van het bekken zitten de 2 heupgewrichten.

Buikorganen en bekkenbodemplsieren

In het bekken bevinden zich de lage buikorganen: de blaas, prostaat of baarmoeder en de darmen. Deze buikorganen worden ondersteund door de bekkenbodemplsieren. Daarnaast heeft de bekkenbodem een functie in het afsluiten en openen van de plasbuis, vagina en anus, het opvangen van buikdruk verhoging (hoesten, springen) én hij speelt een rol bij de stabilisatie van de lage rug en het bekken.

Relatie lage rug-bekken-bekkenbodem)

Bekkenpijn en bekkenbodemplachten hebben veel met elkaar te maken. Bij chronische lage rugpijn gaan op den duur de bilspieren en bekkenbodemplsieren verkrampen en kunnen problemen ontstaan met plassen of de stoelgang. Ook kan stuitpijn of heupklachten leiden tot een verstoorde spanning in de bekkenbodem spieren, waardoor spanning in de lage rug-bekken kan ontstaan.

2nd opinion consult lage rug-bekken-stuit-heupen-bekkenbodem

Tijdens dit consult nemen we uitgebreid de tijd voor een brede intake naar de lage rug-bekken-heup-lies-stuitpijn en naar bekkenbodemplachten (urineverlies, obstipatie, verzakkingsklachten, pijn bij vrijen, erectieproblematiek). Daarna volgt een onderzoek van de lage rug-bekkenregio, waarbij tevens wordt gekeken naar de mate van bekkenstabilisatie en een indruk van de bekkenbodemplsierfunctie. Soms kan een vervolgspraak voor inwendig onderzoek bij bekkenbodemplsierproblematiek nodig zijn, dit gebeurt alleen in overleg en is niet verplicht.

Mogelijke oorzaken

Chronische lage rug-bekkenpijn kan te maken hebben met een rughernia of rugoperatie, een forse val ooit op je stuitje of heupen, hypermobiliteit, heupdisplasie als kind of (bij vrouwen) een zware bevalling. Maar het kan ook te maken hebben met teveel of juist te weinig spanning in je bekkenbodem. Of met een verkeerde ademhaling en buikdruk. Een verstoorde spierspanning kan ook komen door overtraining van je core stability door teveel of te zware krachttraining bij een onvoldoende stabilisatie. De therapie bestaat uit het herstellen van de balans.

2nd opinion consult

Dit consult gaat breder in op het ontstaan van de klachten, de mobiliteit van alle gewrichten in de regio en de stabilisatie en coördinatie van de rug-bekken-heupspieren én de bekkenbodemplsierfunctie.

Cathy van Delft

Fysiotherapeut en gespecialiseerd in revalidatie training van de lage rug-bekken-stuit-heupen.

Helga Hentzepeter

Bekkenfysiotherapeut en gespecialiseerd in lage rug-bekken-stuitpijn en bekkenbodemplsierproblematiek.

Zwanger of bevallen

Zwangerschapsgerateerde lage rug- en bekkenpijn (ZGBP) is pijn in je onderrug-bekken-schaambeen-liezen-heupen-stuitje-billen tijdens je zwangerschap of tot 9 maanden daarna. Bekkenfysiotherapie kan je hierbij helpen.