

Bekkeninstabiliteit

Informatiebrochure voor patiënten



Beste patiënt

Tijdens de zwangerschap wordt een hormoon geproduceerd, relaxine, dat ervoor zorgt dat de bindweefselstructuren lakser worden, zodat het bekken mobiel genoeg is tijdens de bevalling. Bij veel zwangere vrouwen geeft dit geen problemen, maar het is mogelijk dat je toch bekkenpijn ervaart en minder goed kan bewegen. In dat geval spreken we van bekkeninstabiliteit. De buikspieren, bilspieren, rugspieren en bekkenbodemspieren zorgen voor een betere stabiliteit van het bekken.

Om bekkeninstabiliteit van andere (bekken)problematieken te onderscheiden heeft de kinesist een aantal testen.

De behandeling bestaat uit aangepaste oefeningen, lichte mobilisaties en tips voor het dagelijkse leven.

Symmetrieoefening

Liggend op de rug met de knieën opgetrokken, laat je knieën open vallen en houd je voetzolen tegen elkaar. Blijf enkele minuten in deze houding liggen.

Daarna sluit je je benen weer en breng je je bekken omhoog alsof je een bruggetje maakt. Let erop dat je beide heupen evenveel omhoog komen. Herhaal dit 5X.



Stabilisatieoefening in stand

Spreid je benen op bekkenbreedte en draai je tenen lichtjes naar buiten. Plooi de knieën een klein beetje. Leg je handen in je zij of op je baby'tje en trek je buik in. Wieg rustig van links naar het midden en van het midden naar rechts. Duw goed vanuit je hiel in de grond!

Oefening voor de buik

De buikspieren hechten ook aan op het bekken en geven de buik-rug-bekkengordel extra stabiliteit. Deze oefening kun je uitvoeren in lig, zijlig, zit of stand.

Trek je buik dagelijks 100X in alsof je een smalle jeans zou aandoen (10 keer 10 herhalingen doorheen de dag).

Oefening voor de bekkenbodem

De bekkenbodemspieren hechten aan onderaan op het beenderig bekken. Ze geven steun aan de bovenliggende organen zodat er geen verzakkingen optreden. Door hun sluitfunctie zorgen ze er ook voor dat er geen urine- of stoelgangverlies is. Ze hebben ook een seksuele functie.

Om je bekkenbodem goed op te kunnen spannen tijdens het dagelijkse leven, en vooral bij heffen en tillen, is het best om deze eenvoudige oefening ook in rust uit te voeren.

- Span 10X vaginaal op alsof je je plas moet ophouden (3 keer per dag) gedurende 1 seconde.
- Span 10X anaal op alsof je een windje wil ophouden (3 keer per dag) gedurende 1 seconde.
- Span 10X je volledige bekkenbodem op (3 keer per dag) gedurende 3-5 seconden.

Van zit naar stand

Zet je vooraan op je stoel of zetel, voeten lichtjes gespreid, span vooraf al eens je billen op. Breng je neus boven je tenen en kom symmetrisch recht. Vergeet niet buik in te trekken en bekkenbodem op te spannen.

Stappen

- Voer oefening 2 uit als het moeilijk is om te beginnen stappen.
- Zet liever kleine dan grote passen.
- Neem rustpauzes indien nodig.
- Om je om te draaien en van richting te veranderen: zet je voeten niet te dicht samen en wieg tijdens het draaien zoals tijdens de stabilisatieoefening in stand.

Heffen en tillen

- Neem geen te zware lasten of laat je helpen.
- Liever 2 kleine zakken dragen links en rechts van je, dan 1 zware aan één kant.
- Draag je last altijd zo dicht mogelijk bij je eigen lichaam.
- Trek je buik in en span je bekkenbodemspieren op.
- Adem rustig verder, blokkeer je ademhaling niet.

Slapen en uit bed komen

Leg een groot kussen onder je bovenliggend been zodat het geplooid voor je ligt op het kussen, je knie en voet zijn ondersteund.

Om uit bed te komen, draai je je op je zij, en kom je recht door je zijwaarts op te duwen.

Vermijd asymmetrische bekken- en rugbewegingen

- Vermijd trappen of zet twee voeten per trede.
- Bij uitstappen uit de auto: doe je deur open en breng je twee benen samen naar buiten. Tijdens het autorijden: laat je benen open staan, niet de knieën tegen elkaar duwen.
- Het is niet goed om je rug tegelijk te plooiën en te draaien of te strekken en te draaien. Bv. bij het vullen van de vaatwas, boodschappen in karretje zetten etc. Bij het strijken is het beter om de wasmand iets verder zetten op een verhoog zodat je eerst moet draaien, dan een paar passen zetten en kledij nemen, dan dat de wasmand aan je voeten staat en dat je bukt en draait tegelijk.

- Bij het vullen van de wasmachine: volledig door de benen buigen, knieën open houden. Nooit met gestrekte knieën voorover buigen. Om kleine voorwerpen van de grond te rapen ook volledig door de knieën gaan. Om je aan te kleden of je schoenen aan te doen: zet je best neer.

Een extra (laatste) redmiddel

Indien er ondanks de behandeling en extra tips nog teveel pijn is, of indien de instabiliteit zeer uitgesproken is, kan er geopteerd worden om een bekkenband te gebruiken. Deze geeft compressie op de instabiele bekkengewrichten.

© Az Damiaan vzw, september 2019. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw
Gouweloestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be