



IMC Gimborn

Integraal Medisch Centrum

Een gezond perspectief

Guido Gezellestraat 56
6901 KZ Zevenaar

Babborgaplein 3a
6909 DW Babberich

telefoon 0316 33 17 76
www.imc-gimborn.nl
info@imc-gimborn.nl



Bekkenklachten

Pijn rond de heupen uitstralend naar het been. Zeurend gevoel in de onderrug.

Kleine stukjes kunnen lopen. Een instabiel gevoel rondom het bekken. Bekkenpijn en bekkeninstabiliteit zijn klachten die zelfs na jaren nog last kunnen geven.



Wat zijn bekkenklachten?

Bekkenklachten kunnen zich op veel verschillende manieren uiten. Dit kan in de vorm van lokale pijn, instabiliteit, krachtsverlies in buik of rug, krachtsverlies in de benen, beklemmende pijn of zenuwpijn. Zowel mannen als vrouwen kunnen last krijgen van bekkenpijn en kunnen bijvoorbeeld een bekkeninstabiliteit ontwikkelen. Bekkeninstabiliteit wordt vaak gezien tijdens of na een zwangerschap.

Bekkenpijn komt meestal voort uit de asymmetrie van de bekkenring. De bekkenring geeft ons hele lichaam stabiliteit waardoor wij kunnen staan en lopen. Wanneer er sprake is van een dysfunctie van de bekkenring spreken wij over een asymmetrie waardoor er klachten in of rondom het bekken kunnen ontstaan.

Wat is bekkeninstabiliteit?

Als gevolg van een te lage spanning van de vliezen, banden en spieren die de organen in het bekken steun behoren te geven, ontstaat een verlies van de steun aan de bekkenorganen. Dit gaat gepaard met pijn ter hoogte van het schaambeek en de onderrug en geeft een onzeker gevoel over het bekken. De pijn kan aan de voorkant uitstralen naar de binnenkant van het bovenbeen, de lies of de vagina. Aan de achterzijde kan de pijn uitstralen naar de bil en het bovenbeen. Het kan eveneens pijn geven ter hoogte van het stuitje. Vermoeidheid geeft vaak een verergering van klachten.

Soorten bekkeninstabiliteit

Hormonale bekkeninstabiliteit

Hierbij treedt er tijdens de zwangerschap een overmatige verweking op van kraakbeen en banden, waardoor het bekken overbeweeglijk wordt. Dit leidt tot pijn rond de symfyse en/of de SI-gewrichten, het stuitje en rond de heupen.

Mechanische bekkeninstabiliteit

Dit ontstaat wanneer kraakbeen en bekkenbanden tijdens de bevalling ernstig uitgerekt worden of zelfs scheuren door de krachten die tijdens de bevalling op het bekken inwerken.

Bekkeninstabiliteit na trauma of sportblessure

Beschadiging aan de SI-gewrichten, door bijvoorbeeld een ongeval of sportblessure, geven – ook bij mannen –dezelfde (bekkeninstabiliteits-) klachten als de klachten die vrouwen ervaren na zwangerschap en bevalling.

Wat doet de osteopaat bij bekkeninstabiliteit?

De osteopaat zal die vliezen, banden en spieren die het nalaten behandelen, zodat de symmetrische steun voor de bekkenorganen hersteld wordt. De mobiliteit van de organen wordt hersteld, waardoor de vliezen, banden en spieren een normale spanning geven op het bekken en de onderrug. De bekkeninstabiliteit zal verminderen of volledig verdwijnen.

Fysiotherapie bij bekkenklachten:

Zoals boven beschreven is het menselijk bekken een van de belangrijkste structuren van ons lichaam als het gaat om stabiliteit. Wanneer er problemen en klachten zijn rondom het bekken geeft dit altijd problemen aan andere gewrichten en structuren. Denk bijvoorbeeld aan pijn in de heup, knie of enkel. Wat vaak wordt gezien is dat de wervelkolom en de lage rug naarmate de klachten langer aanwezig zijn ook pijn gaan doen.

Samen met de fysiotherapeut wordt er als eerst gekeken welke structuur de klachten veroorzaakt is wat u meer duidelijkheid en inzicht geeft in uw klacht. Vanuit daar wordt er gekeken naar welke vorm van therapie het beste bij u past en waar u het prettigst bij voelt. Uiteindelijk zal er samen met u een behandelplan worden opgesteld waar samen aan gewerkt wordt naar een reductie van uw klachten.

