

# Instructie bekkeninstabiliteit

## Inhoudsopgave

Klachten bij bekkeninstabiliteit.....	1
Rol bekkenbodem .....	2
Behandeling bij bekkeninstabiliteit.....	2
Bekkenbodemtraining met de Pelvictrainer® .....	2

## Klachten bij bekkeninstabiliteit

**Pijn** in het bekken kan verschillende **oorzaken** hebben:

- Bekkeninstabiliteit na zwangerschap, verdraaiing in bekken, geeft pijn. Ook pijn in de stuit kan optreden.
- Bekken dysfunctie, het bekken kan niet meer door spierkracht gefixeerd worden
- Beenlengte verschil als gevolg van groeiverschil tussen linker- en rechterbeen. Dit geeft verdraaiing in bekken en rug, met pijnlijke compensaties.
- Symfyse scheefstand van het bekken

# Rol bekkenbodern

De **pijn** ervaring **zal** de intensiteit en frequentie van **bekkenbodernspiergebruik verminderen**. Hierdoor ontstaan er diverse bekken-gerelateerde klachten, zoals incontinentie, etc.

Nadat de pijn is verminderd of verdwenen kan de bekkenbodernspier weer worden getraind, denk aan duurtkracht training en uiteindelijk krachttraining met coördinatie training.

## Behandeling bij bekkeninstabiliteit

De fysiotherapiebehandeling richt zich vooral op het opsporen waarom de zogenaamde inhibitie (onderdrukking) dan wel fascilitatie (activering) optreden.

De bekkenbodern vormt een onderdeel van een morfologisch en functioneel geheel. Zo kunnen ook dysfuncties van het rug-bekken-heupcomplex leiden tot hypertonie en/of inhibitie van omliggende spieren, waaronder de bekkenbodern.

Met behulp van de [4xT Methode](#) is eenvoudig te testen welke '**stoorzenders**' leiden tot fascilitatie en/of inhibitie van de bekkenbodern. De bekkenbodernfysiotherapie volgens het nieuwe 4xT protocol, is gebaseerd op een arthromyofasciale aanpak. De bekken revalidatie bevat als training o.a. een bekkenbodern training en cross walk.

## Bekkenboderntraining met de Pelvictrainer®

De Pelvictrainer® is het eerste toestel wat uitwendig, met de kleding aan, de activiteit van de bekkenbodernspieren registreert via een real-time biofeedback apparaat. Zowel de therapeut als de patiënt ziet direct, real time, de activiteit van de bekkenbodern in een 'veilige' situatie.

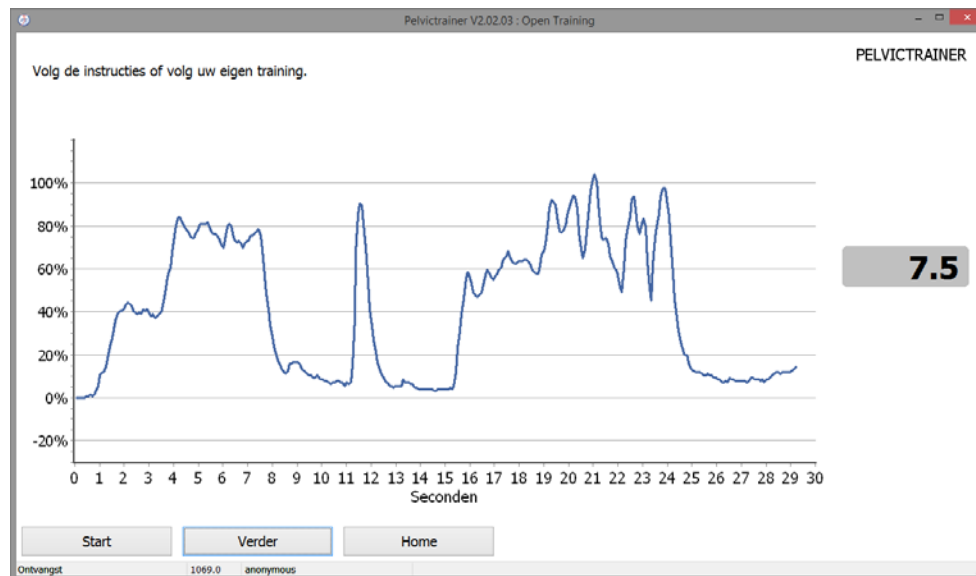
### Behandelschema

Stappen in bekkenbodernspiertraining en revalidatie:

1. Bewustwording van de bekkenbodernspier
2. Ontspannen
3. Duur en Basis training

## 1. Bewustheid bekkenbodemspier

Met de Pelvictrainer® kunt u **Open training** kiezen waarbij u eventueel met instructie van uw fysiotherapeut uw bekkenbodemspier kunt aanspannen dan wel ontspannen. Bedoeling is, dat u gevoel krijgt dat u de juiste spier traint en ook in welke mate u deze kunt aanspannen en ontspannen.



## 2. Ontspannen

Met de **basiskracht training** wordt bij een relatief lage krachtsinspanning de bekkenbodemspier aangespannen (regel 40 % van de maximaal gemeten haalbare krachtsinspanning). Mocht u moeilijk kunnen ontspannen, dan dient u de tijdsduur voor ontspannen te vergroten.

Instellingen bij

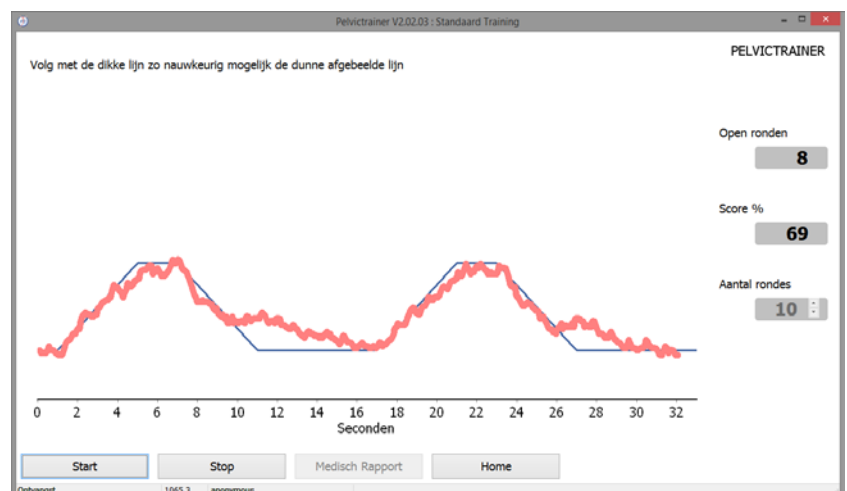
**Basis krachttraining:**

Kracht 40 %

Patroon (40; 20; 40; 60)

Rondes: minder dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is ontspannen en pijnvrij bewegen



### 3. Balans hervinden door Duurtraining

Met de **basiskracht training** wordt bij een relatief lage krachtsinspanning de bekkenbodemspier aangespannen (regel 30 % van de maximaal gemeten haalbare krachtsinspanning). Mocht u moeilijk kunnen ontspannen, dan dient u de tijdsduur voor ontspannen te vergroten.

Om de balans te hervinden wordt de tijdsduur van aanspannen zo maximaal mogelijk genomen.

Instellingen bij

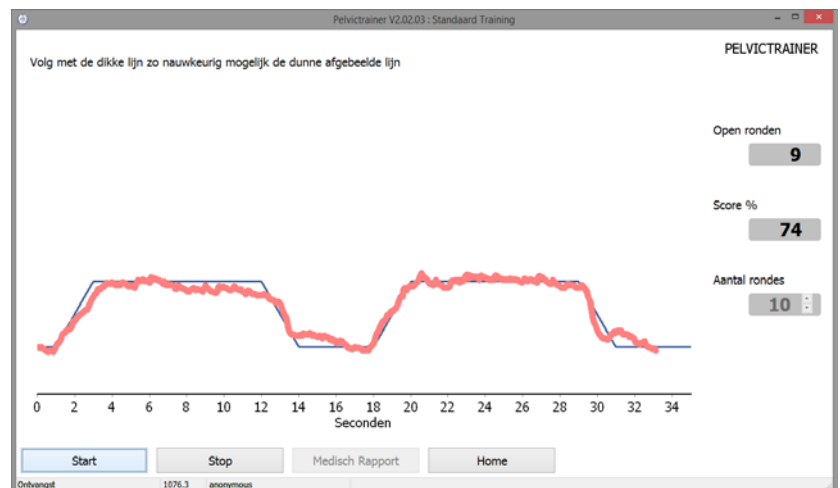
**Duur krachttraining:**

Kracht 30 %

Patroon (20; 90; 20; 40)

Rondes: net iets vaker dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is balans te vergroten



De pijnreductie is het therapeutisch doel. Zodra dit is bereikt door het ontspannen en langdurig op lage krachten de bekkenbodem te trainen, dan is de balans weer hervonden en kan overgegaan worden op meer krachttraining (aanspannen en ontspannen).