

Instructie

Lage rugklachten

Inhoudsopgave

Pijnverschijnselen bij lage rugklachten	1
Rol bekkenbodem	2
Behandeling bij lage rugklachten	2
Bekkenbodemtraining met de Pelvictrainer®	2

Pijnverschijnselen bij lage rugklachten

Er ontstaat pijn in het bekken doordat de bekkenbodemspier **te gespannen** is. Zo kan een instabiele lage rug overactiviteit in de bekkenbodem geven, wat een ongunstig effect in de rug en bekkenbodem kan veroorzaken. In dit geval is er sprake van fascilitatie, de bekkenbodemspier neemt functies over van andere spieren.

Anderzijds kan de bekkenbodemspier ook **te weinig activiteit** uitoefenen omdat het lichaam anders pijn ervaart. Denk bijvoorbeeld aan gebrek aan mobiliteit in gewrichten, zoals enkel of knieën..

Rol bekkenbodern

De activiteit van de bekkenbodernspier is **uit balans**.

De bekkenbodernspiertraining vindt pas plaats als de balans weer is gevonden en richt zich dan op of ontspannen of juist aanspannen (afhankelijk van de stoorzender, zie verderop).

Behandeling bij lage rugklachten

De fysiotherapie behandeling 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.

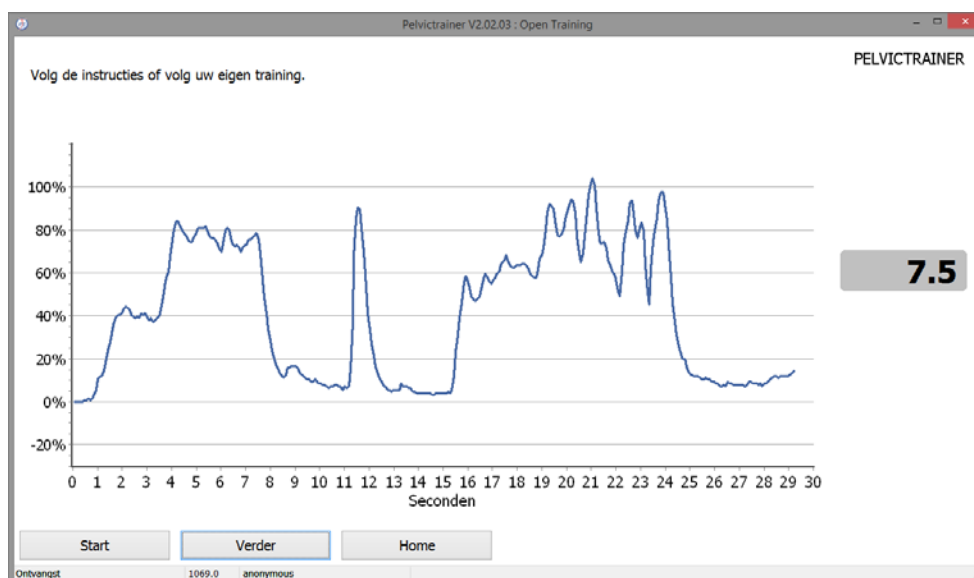
Behandelschema

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

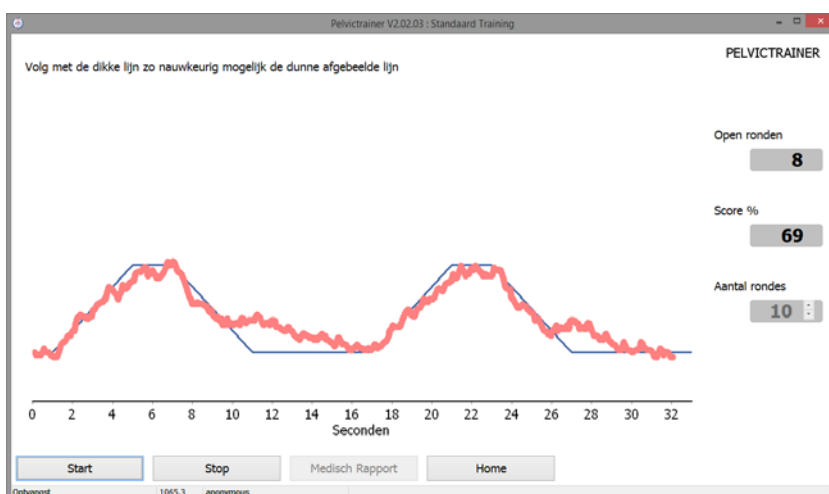
Basis krachttraining:

Kracht 40 %

Patroon (40; 20; 40; 60)

Rondes: minder dan dat vermoeidheid optreedt.

Doel is ontspannen



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

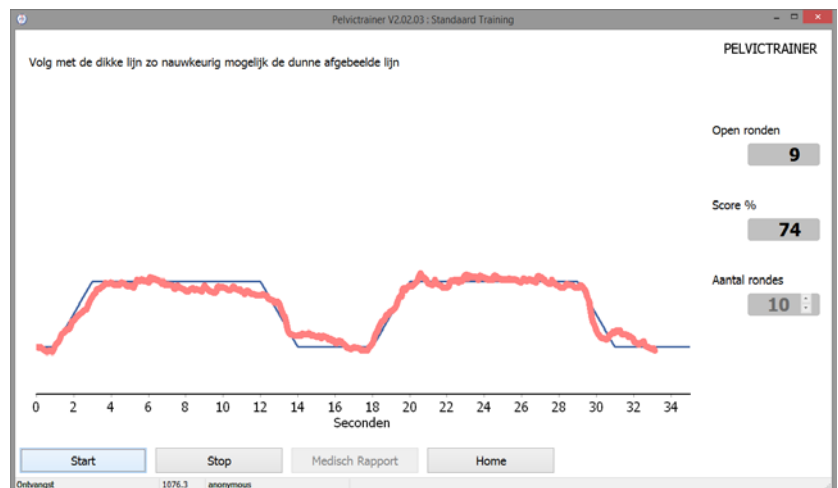
Duur krachttraining:

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).