



Behandeling:

1. Ontspanning en adem oefeningen
2. Stretching van de grote, globale spieren
3. Opnieuw leren timen-aansturen van de spieren van het spiercorset
4. Trigger point behandeling-pijnsedatie/behandeling.
5. Eventueel ook electro stimulatie of SANS.
6. Houdings- en bewegingsadviezen.

→ In deze praktijk is ook een psycho somatisch fysiotherapeut aanwezig voor de in de richtlijn aanbevolen cognitieve therapie.

Voor meer informatie:

Angelique Visser

Bekkenfysiotherapeut MSPT

07112012



Lepelaar 3a, 1628 CZ Hoorn

0229 - 212993 | info@visser-fysiotherapie.nl

www.visser-fysiotherapie.nl

Overbelaste buikspieren of andere (pijn)klachten

Onverklaarbare pijn in de buik, rug, bekken en/of liezen. Medisch specialisten kunnen vaak niets vinden. Nog te vaak wordt de conclusie getrokken dat het tussen de oren zit. Dit is echter vaak onterecht want in het bekken en de lage rug zitten niet alleen organen, maar ook spieren, botten en gewrichten.

De klachten vallen onder chronisch bekkenpijn syndroom. Dit zijn alle onverklaarbare, chronische pijnklachten in de buik, blaas, balzak, de vagina, de darmen, bovenbenen en de onderrug. Met de organen blijkt er niets aan de hand te zijn. De laatste jaren wordt er steeds vaker gekeken of de spieren en de banden de oorzaak zijn van de pijnklachten.

Veel mensen houden de hele dag hun buikspieren aangespannen omdat zij geen buikje willen hebben of doen dat om een andere reden. Soms lopen mensen letterlijk "met de staart tussen de benen." Als mensen een staart zouden hebben, dan zou je kunnen zien dat zij hun bekkenbodemspieren heel sterk aanspannen. Als ze dit de hele dag doen, dan komt alles in de buik onder spanning te staan. De spieren in de buik en bekkenbodem raken overbelast. Het middenrif, dat de buikorganen scheidt van de borst, wordt veelal vastgezet. De druk in de buik wordt hoger en de spanning van de bekkenbodem ook. Het opvangen van deze druk is namelijk een van de taken van deze spier.

Spiereen zijn er op gebouwd om na een geleverde inspanning even uit te rusten, te ontspannen dus. Worden ze echter continu aangespannen, dan ontstaan er zog triggerpoints. Dit zijn harde punten en strengtjes. Mensen met schouder- of nekklachten herkennen dit verschijnsel wel. Zo'n punt doet pijn als je er op drukt, maar het heeft ook een uitstralingsgebied. Dit pijnuitstralingsgebied van de spieren in de bekkenregio komt vaak overeen met dat van organen. Zo straalt een triggerpoint in de schuine buikspieren pijn uit naar de prostaat en de balzak bij mannen en bij vrouwen naar de vaginaregio.

Het is inmiddels bekend dat bepaalde sporten zoals langdurig wielrennen, schaatsen, voetbal, dansen (pillatus) etc. de buikspieren langdurig laten aanspannen waardoor de spieren overbelast worden, verkrampen en pijn gaan doen. Veel mensen denken dat het goed is de buikspieren de hele dag aan te spannen. Men denkt er blessures mee te voorkomen maar het is vaak juist de oorzaak van klachten.

Het belangrijkste is altijd dat orgaanlijden wordt uitgesloten. Wanneer dit is gebeurd wordt er gezocht naar de oorzaak van de pijn. Hierbij worden allereerst veel vragen gesteld naar wat er allemaal in het leven is gebeurd. Zoals bv plasproblemen, ook als kind, ongelukken, blessures etc. Ook psychische klachten worden hierin meegenomen. Daarna volgt er een orthopedisch onderzoek. Hoe loopt en beweegt de patiënt. Gebeurt dit soepel of juist heel stijf? Er worden spiertesten gedaan en gekeken hoe de gewrichten bewegen.

Daarna worden de buik, de flanken, de billen en het middenrif op pijnpunten onderzocht. In bepaalde gevallen wordt er ook een inwendig onderzoek gedaan. In alle gevallen blijkt dat de aansturing van de spieren van het bekken niet (meer) gecoördineerd te verlopen. Dit kan komen omdat door bijvoorbeeld een blessure van de rugheup-knie of enkel, maar ook psychische stress, een veranderd beweegpatroon is ontstaan. De grote globale, sterke spieren hebben het dan overgenomen van de fijne, motorische spieren. De grote spieren zijn daar niet voor gemaakt en verkrampen op den duur.

De klachten kunnen zijn:

- Pijn rond de anus, vagina, plasbuis, scrotum en/ balzak, kortom de bekkenbodem. Maar ook kramp, scheurtjes of jeuk in het gebied.
- Pijn in de buik, lage rug, stuit, bekken, liezen en/ bovenbenen.
- Vaak plassen of vaak aandrang om te plassen of ontlasten.
- Niet kunnen ophouden van de plas of ontlasting
- Verminderde straal, moeilijk op gang komen van de plas, nadruppelen
- Verstopping of obstipatie
- Seksuele problematiek, pijn bij vrijen, erectieproblemen, problemen en of pijn bij klaarkomen

De behandeling verloopt volgens protocol gebaseerd op "A headache in the pelvis" en de Europese richtlijn bij chronisch bekkenpijn.