Bekkenklachten (oefeningen)

Deze oefeningen hebben als doel het bekken beter te stabiliseren, de spierkracht te vergroten en de spieren te rekken. Oefen op een rustig moment.

Naast de oefeningen zijn wandelen, fietsen en zwemmen goede manieren om uw conditie te verbeteren.

Stabiliseren en versterken

Onderstaande oefeningen zijn bedoeld om het bekken te stabiliseren en de spieren te versterken. Houd u bij het uitvoeren van deze oefeningen aan de volgende regels:

Trek vóór iedere stabiliserende en spierversterkende oefening uw navel een beetje in (u spant de diepe dwarse buikspier op ongeveer 30 % van de maximale kracht).

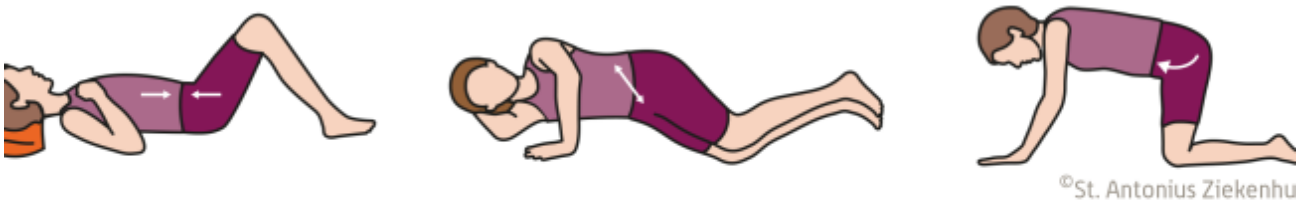
Maak uw rug een beetje hol.

Voer de oefening uit zonder enige beweging van de lage rug.

Voer de oefeningen langzaam en rustig uit, houd controle.

Zet de ademhaling niet vast, maar blijf goed doorademen.

Stabiliseren van bekken/lage rug

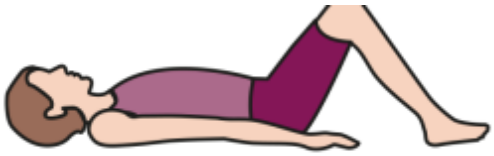


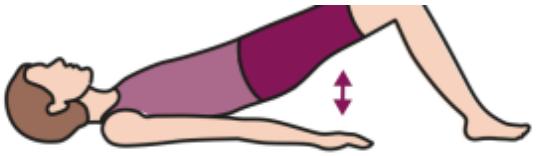
- **Beginpositie:** Handen- en kniëenstand/zijligging/rugligging.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken via diepe dwarse buikspier.
- **Oefening:** Trek uw navel of uw onderbuik in zonder uw bekken te kantelen. Na 1x maximaal aanspannen gebruikt u 30% van uw maximale kracht om de oefening te herhalen. U kunt dit in de spiegel controleren.

- **Oefening verzwaren:** Met gestabiliseerd bekken:
  - één arm optillen en weer neerleggen, ontspan;
  - één voet van u afschuiven en weer terugzetten, ontspan;
  - één knie strekken en weer neerzetten, ontspan;
  - twee knieën een stukje naar rechts/links bewegen, ontspan.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Versterken van rug- en bilspieren



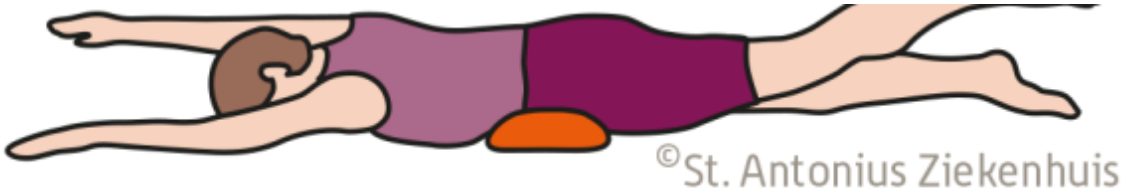


©St. Antonius Ziekenhuis

- **Beginpositie:** Rugligging, knieën gebogen.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken en versterken van rug- en bilspieren.
- **Oefening:** Til uw bekken van de grond (achterover kantelen is niet nodig), houd dit 3 tellen vast en laat weer rustig zakken.
- **Oefening verzwaren:** Het bekken langer omhoog houden of de voeten verder weg zetten.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Stabiliseren van bekken en rug



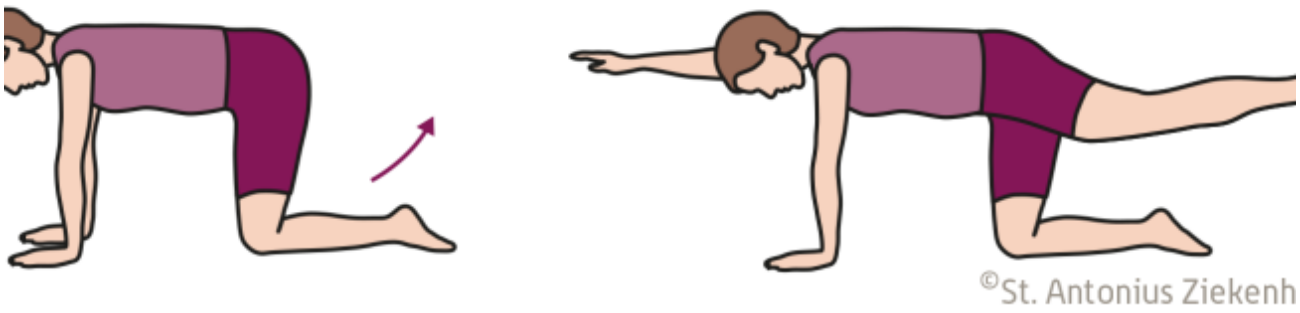
©St. Antonius Ziekenhuis

- **Beginpositie**: Buikligging.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken via diepe dwarse buikspier.
- **Oefening:** Stabiliseer uw bekken door uw onderbuik licht in te trekken. Til uw arm op en leg hem weer neer. Til uw been op en leg hem weer neer. Wissel af met links en rechts.

- **Oefening verzwaren:** Met gestabiliseerd bekken:
  - rechterarm en linkerbeen optillen en weer neerleggen;
  - linkerarm en rechterbeen optillen en weer neerleggen.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Versterken van de rugspieren



- **Beginpositie:** Handen- en kniëenstand.
- **Doel:** Versterken rugspieren.
- **Oefening**: Strek om beurten:
  - één arm horizontaal uit;
  - één been horizontaal uit;
  - tegelijk linkerarm/rechterbeen en rechterarm/linkerbeen uit.

Houd dit 10 seconden aan/wissel snel links en rechts af.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Versterken van de heupspieren



- **Beginpositie:** Zijligging met het onderste been gebogen, het bovenste been gestrekt (eventueel op een kussen). Zorg dat u uw heup niet naar achteren draait!
- **Doel:** Spierversterking heupspieren.
- **Oefening:** Til uw been gestrekt omhoog (tenen naar u toe). 20-30 cm is genoeg.
- Houd dit 5 tellen vast.

Herhaal deze oefening _____ maal.

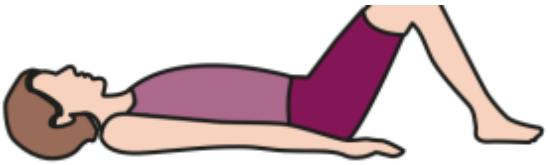
Stabiliseren van het bekken en versterken van de schuine buikspieren



- **Beginpositie:** Rugligging, knieën gebogen.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken en versterken van de buikspieren.
- **Oefening:** Duw met uw rechterhand tegen uw opgetilde linkerknie. Duw daarna met uw linkerhand tegen uw opgetilde rechterknie.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Versterken van de schuine buikspieren (1)



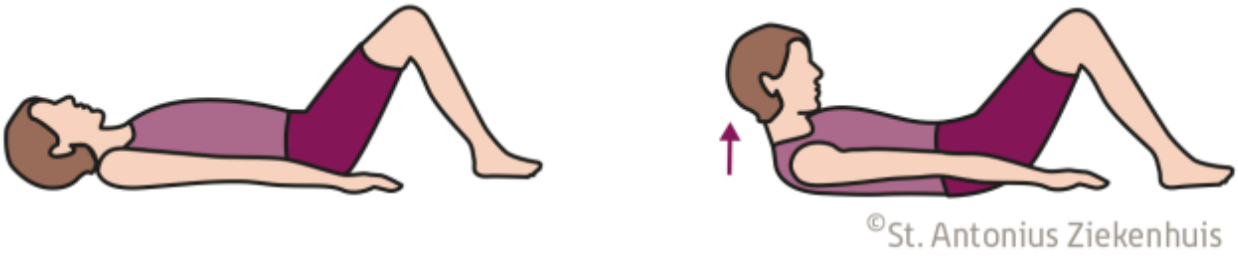


©St. Antonius Ziekenhuis

- **Beginpositie:** Rugligging, knieën gebogen.
- **Doel:** Versterken van de schuine buikspieren.
- **Oefening:** Laat uw knieën naar één zijde vallen en daarna naar de andere zijde.

Herhaal deze oefening _____ maal.

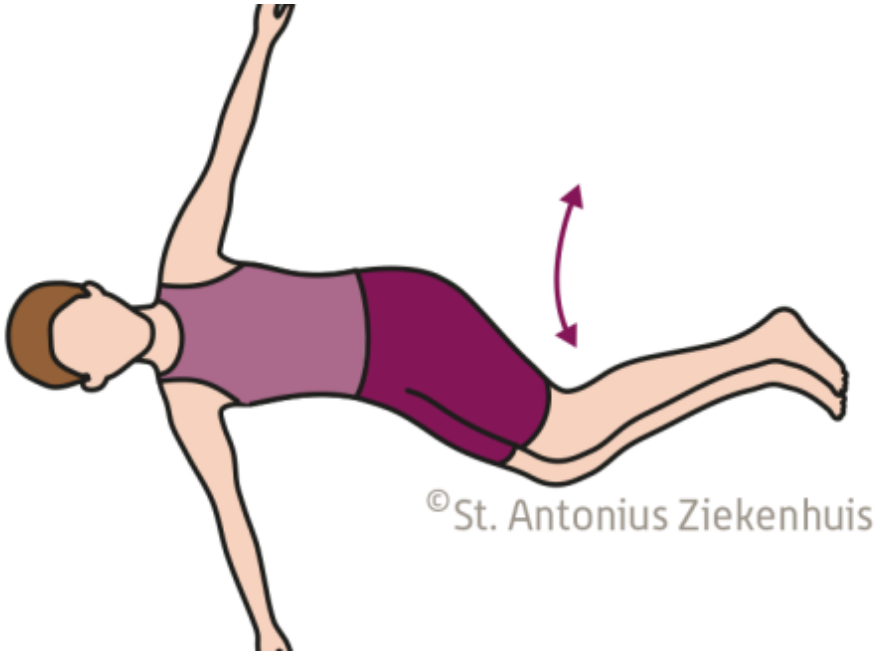
Versterken van de buikspieren



- **Beginpositie:** Rugligging, knieën gebogen, handen langs het lichaam.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken en versterken van de buikspieren.
- **Oefening:** Til uw hoofd en bovenlichaam op tot uw schouderbladen net los zijn
- van de ondergrond.

Herhaal deze oefening _____ maal.

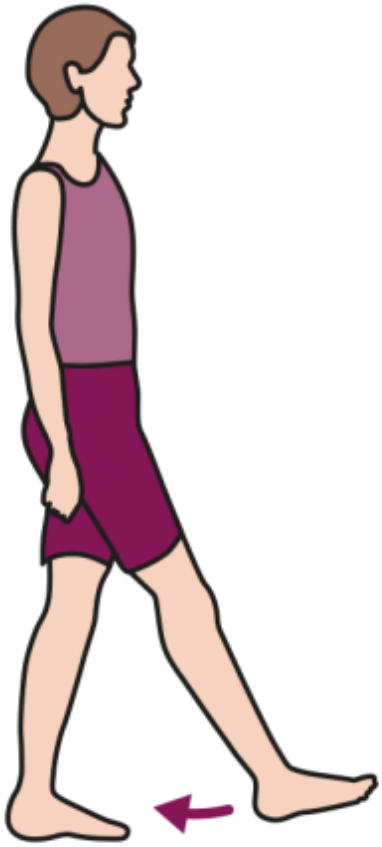
Versterken van de schuine buikspieren (2)



- **Beginpositie:** Rugligging, knieën gebogen, handen langs het lichaam.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken en versterken van de buikspieren.
- **Oefening:** Til uw hoofd en bovenlichaam op tot uw schouderblad net los is van de ondergrond, en buig zijwaarts (beide handen wijzen naar één zijde langs de knieën).

Herhaal deze oefening _____ maal.

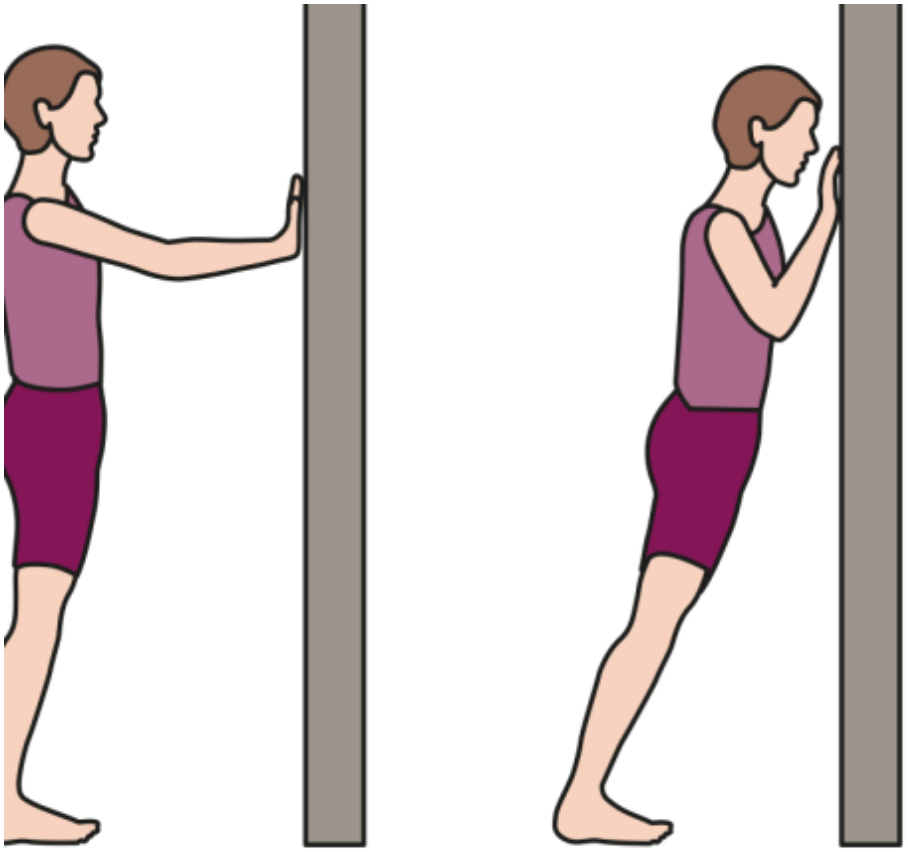
Stabiliseren van het bekken (1)



- **Beginpositie:** In stand op één been, terwijl u houvast hebt met de hand aan de andere zijde van uw lichaam.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken.
- **Oefening:** Zwaai lichtjes met uw been, terwijl uw lichaam in positie blijft.

Herhaal deze oefening _____ maal.

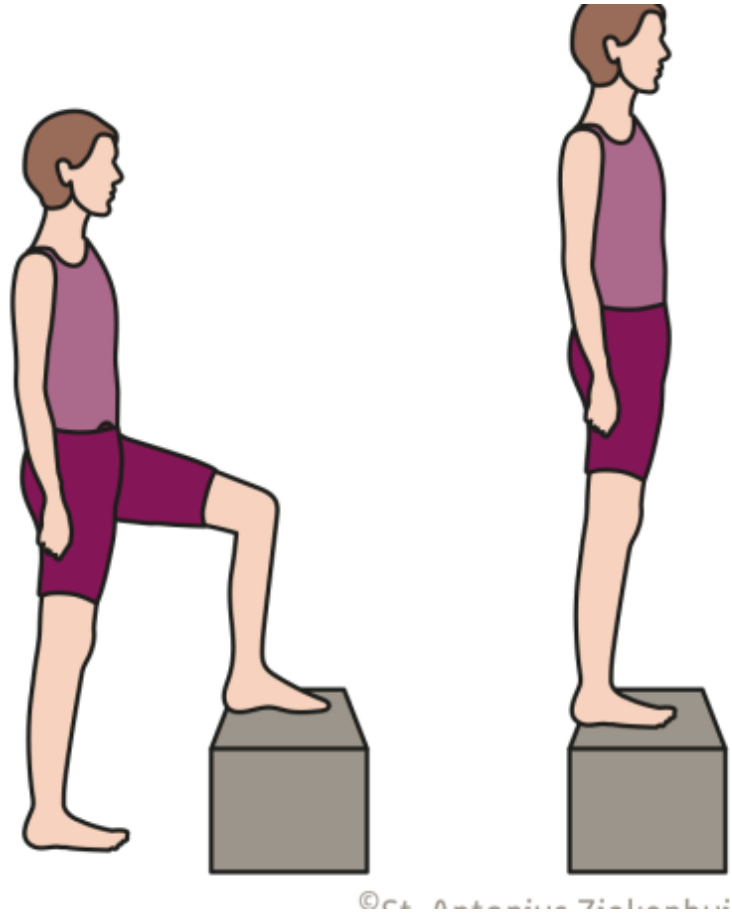
Stabiliseren van het bekken (2)



- **Beginpositie:** In stand voor een muur
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken.
- **Oefening:** Zet uw handen tegen de muur en laat u voorovervallen. Houd daarbij uw lichaam recht.
- **Oefening verzwaren:** Vergroot de afstand tussen uzelf en de muur. Klap in uw handen tijdens de 'val'.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Stabiliseren van het bekken en versterken beenspieren (1)



- **Beginpositie:** In stand voor een opstapje, bijvoorbeeld een traptree.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken.
- **Oefening:** Stap op het opstapje en houd uw lichaam goed recht. Stap eerst met het rechterbeen _____ maal, daarna met het linkerbeen _____ maal.

Herhaal deze oefening _____ maal.

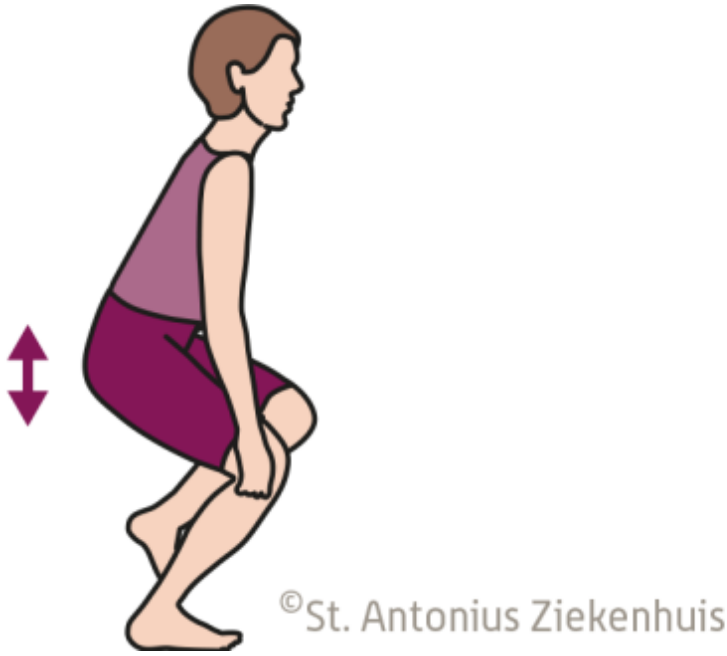
Stabiliseren van het bekken en versterken beenspieren (2)



- **Beginpositie:** In stand.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken en versterken been-, rug- en bilspieren.
- **Oefening:** Buig de knieën, terwijl u uw rug recht houdt en uw billen naar achteren.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Stabiliseren van het bekken en versterken beenspieren (3)



- **Beginpositie:** In stand op één been.
- **Doel:** Stabiliseren van het bekken en versterken been-, rug- en bilspieren.
- **Oefening:** Buig de knie, terwijl u uw rug recht houdt en uw billen naar achteren.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Oefeningen met de dynaband (DB)

Houd u bij het uitvoeren van de onderstaande oefeningen aan deze regels:

Begin met een 'lichte' band.

Start met de juiste uitgangshouding (uitgestrekte rug, ontspannen schouders) en basisstabilisatie (span uw diepe dwarse buikspier aan op 30% van uw maximale kracht).

Voer de oefeningen langzaam en rustig uit, houd controle.

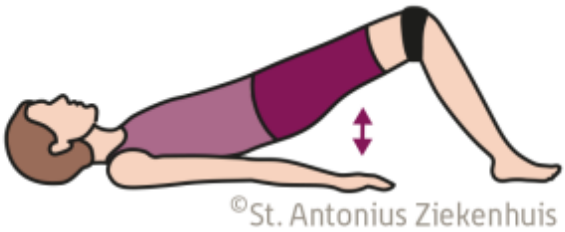
Zet de ademhaling niet vast, maar blijf goed doorademen.

Houd de dynaband op spanning (rek licht uit).

Let op de polspositie (neutrale stand).

Oefening vanuit rugligging





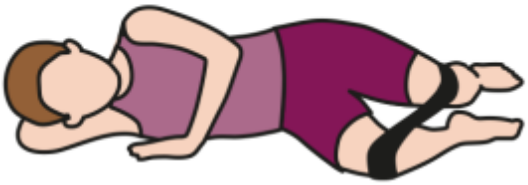
Beginpositie: Rugligging met gebogen benen, voeten op de grond/mat.

Oefening:

- Beweeg de dynaband (DB) van hoog/smal naar laag/breed, met de schouders laag (rugspieren).
- Strik de DB om de knieën en geef weerstand. Kom nu omhoog via het 'bruggetje' en houd daarbij de spreidspanning vast.
- Ontspan goed nadat u uw bekken weer hebt neergelegd (heupen bilspieren).

Herhaal deze oefening _____ maal.

Oefening vanuit zijligging





Beginpositie: Zijligging.

Oefening:

- Start met de benen gebogen, bovenste heup neutraal of licht naar voren gedraaid.
- De DB blijft om uw knieën heen gestrikt. Duw uw onderste been in de grond. Til daarna uw bovenste been op en beweeg het been omhoog.
- Strek uw heup en rug alsof u uzelf nog 1 cm langer maakt (heup-/bil-/rugspieren).

Herhaal deze oefening _____ maal.

Oefening vanuit zit

Beginpositie: Zit

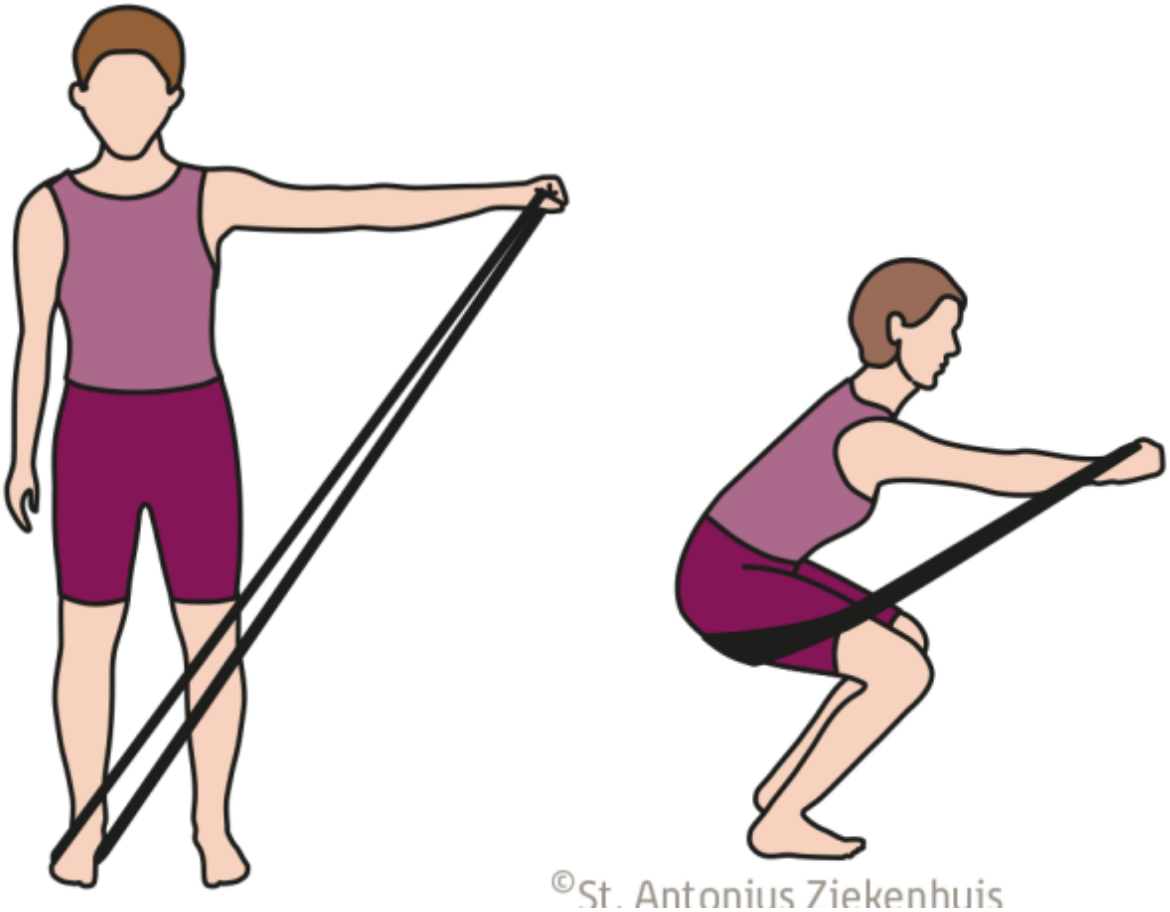
Oefening:

Voer dezelfde bewegingen uit als in de rugligpositie:

- Breng de DB van hoog/smal naar laag/breed (rugspieren).
- Breng de DB onder de voeten en breng de DB asymmetrisch tot strekking (naar rechtsvoor omhoog, dan naar linksvoor omhoog) (rugspieren).

Herhaal deze oefening _____ maal.

Oefening vanuit stand



Beginpositie: Stand.

Oefening:

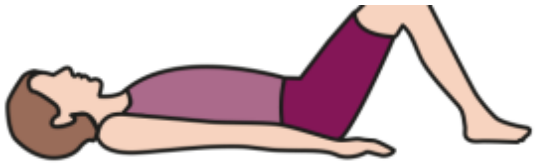
- Breng de DB onder de rechtervoet en trek hem met de linkerhand omhoog (rugspieren). Wissel voet en hand af.
- Beweeg één arm naar voren en één arm naar achteren en draai mee met de romp (rompspieren).
- Squat-beweging: breng de DB onder uw billen, strek uw ellebogen, buig beide knieën en heupen en breng uw billen naar achteren alsof u op een stoel gaat zitten. Houd uw rug recht. (rug-/bil-/beenspieren).

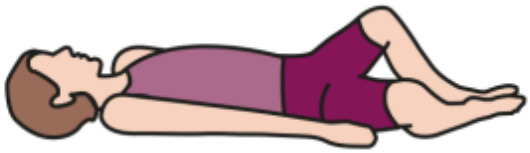
Herhaal deze oefening _____ maal.

Rekken van de spieren

Er zijn verschillende oefeningen om uw spieren te rekken.

Rekken van de binnenbeenspieren





©St. Antonius Ziekenhuis

Beginpositie: Beide benen gebogen naast elkaar.

Doel: Rekken van de binnenbeenspieren; soepel maken van de SI-gewrichten (gewrichten in uw bekken, tussen heiligbeen en darmbeen).

Oefening: Laat rustig uw benen uit elkaar gaan tot de positie in figuur 2. U kunt uw voeten tegen elkaar aan zetten. Ondersteun uw knieën eventueel met een kussen of een 'slaapzakrol'. Tijdens deze oefening kunt u rek voelen aan de binnenzijde van uw
bovenbenen. Als u meer pijn voelt in uw SI-gewrichten, kunt u beide handen onder
de onderste helft van uw billen leggen (daardoor kantelt het bekken licht achterover; de pijn moet zo minder worden). Beide benen moeten dezelfde beweging kunnen maken.

Herhalen: Voer deze oefening 1 of 2 keer per dag uit, gedurende een aantal minuten.
Probeer het aantal minuten uit te breiden.

Rekken van de hamstrings



Beginpositie: Zit op de grond met één been gestrekt en het andere been gebogen.

Oefening: Buig vanuit de heupen voorover zodat u rek voelt aan de achterkant van het gestrekte been. Als u last hebt van een stijve rug, kunt u het daar ook voelen. Wissel van been.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Rekken van de diepe bilspieren

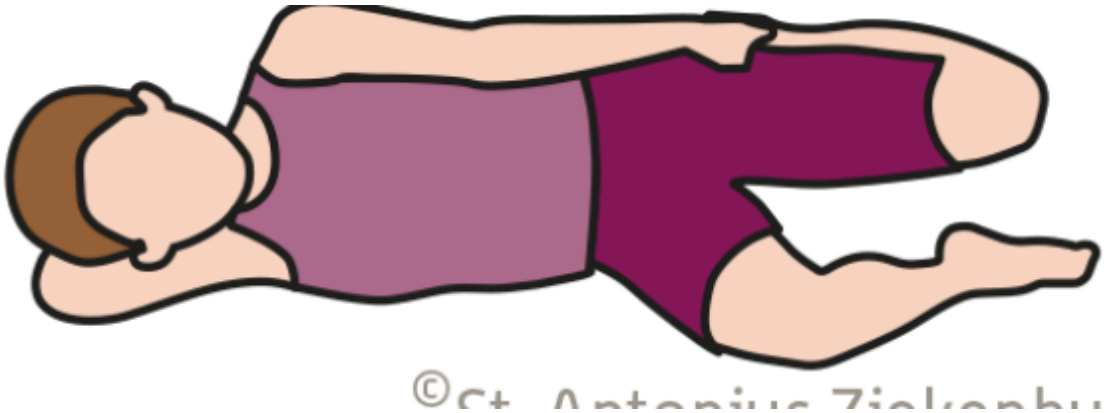


Beginpositie: Zit op de grond met één been gestrekt en het andere been gebogen.

Oefening: Trek uw enkel rustig naar uw borst. De rek moet u voelen in de bil aan de kant van het gebogen been. Wissel van been.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Rekken van de voorkant van het bovenbeen

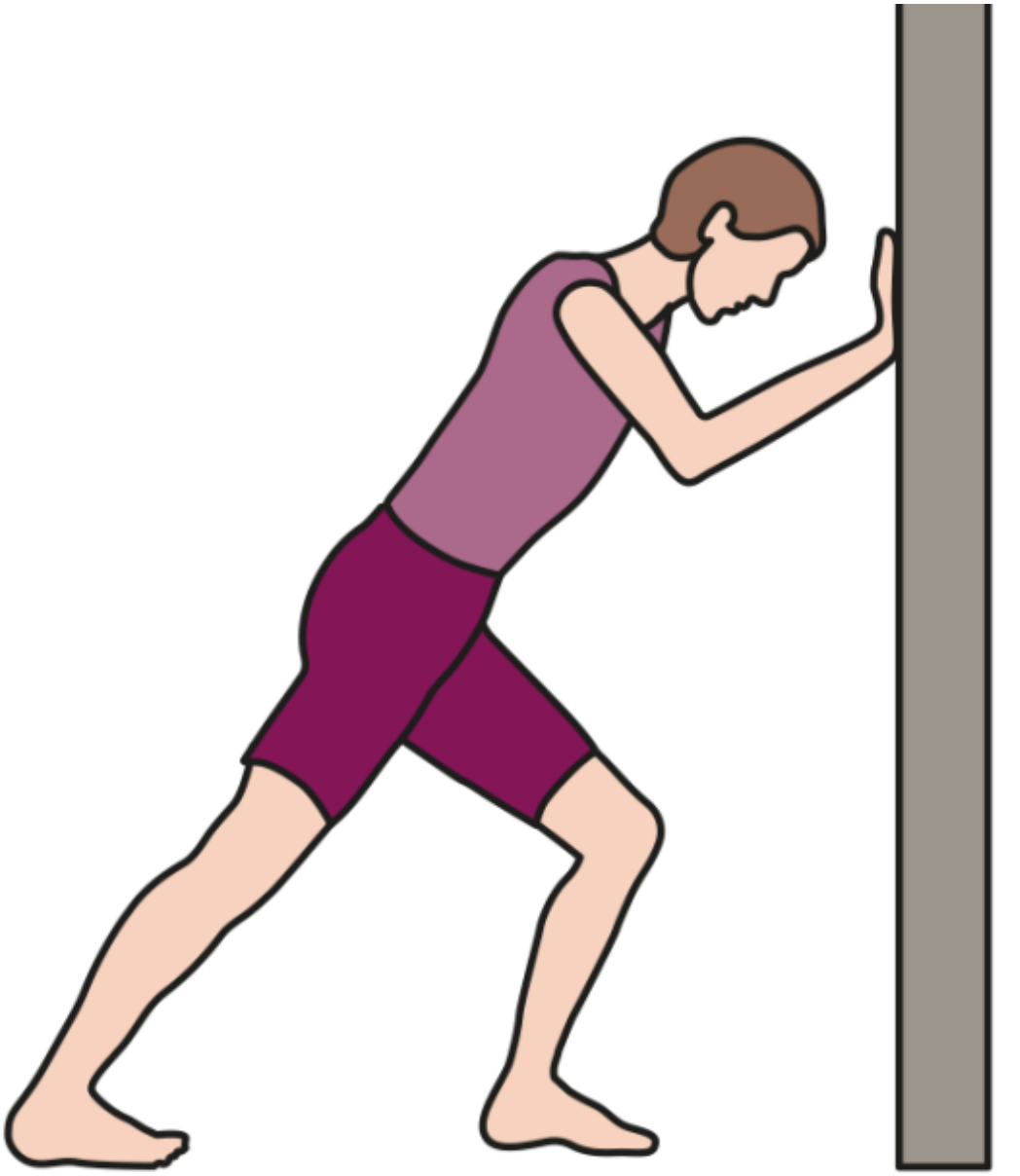


Beginpositie: Ga op uw linkerzij liggen en laat uw hoofd in uw hand steunen.

Oefening: Pak uw rechtervoorvoet met uw rechterhand tussen enkel en tenen vast.
Trek uw rechterhiel richting uw rechterbil zodat u rek voelt in de voorkant van uw bovenbeen (en eventueel ook uw enkel). Uw knie mag geen pijn doen.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Rekken van de kuitspieren

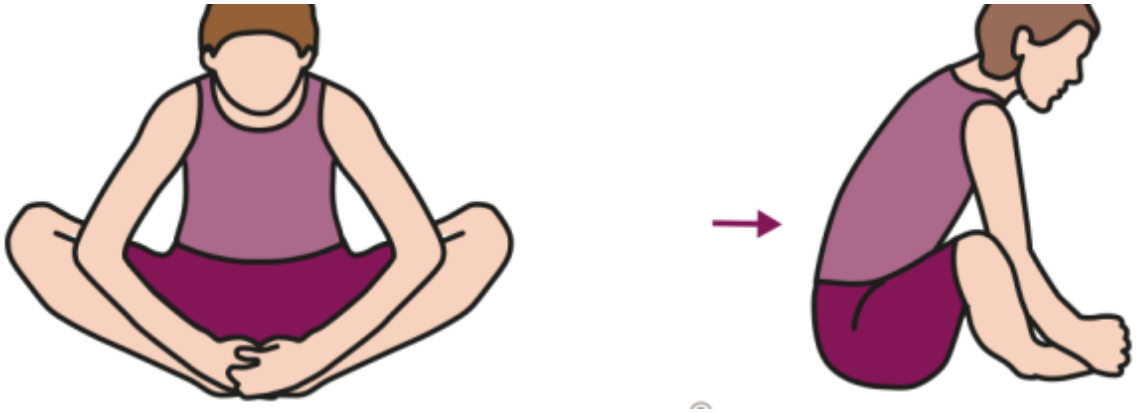


Beginpositie: Steun met uw armen tegen een muur. Zet één been naar voren.

Oefening: Buig uw voorste knie en duw hem richting muur. Houd uw achterste voet/hiel op de grond, tenen recht vooruit en de knie gestrekt. U voelt rek in de kuitspier van uw achterste been doordat u uw heupen naar voren beweegt.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Rekken van de bilspieren



Beginpositie: Ga op de grond zitten met uw voetzolen tegen elkaar aan.

Oefening: Buig vanuit uw heupen naar voren tot u een lichte rek voelt in uw kruis (binnenkant dijbenen en bekkenbodem). De rek moet minder worden als u het even volhoudt (20 seconden). Houd uw onderrug recht. Kijk recht voor u uit. Als u dit zonder moeite kunt, duw dan met uw ellebogen licht op uw bovenbenen. Kom langzaam terug uit deze rekhouding. Maak geen schokkende bewegingen.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Rekken van de bekkenbodemspieren



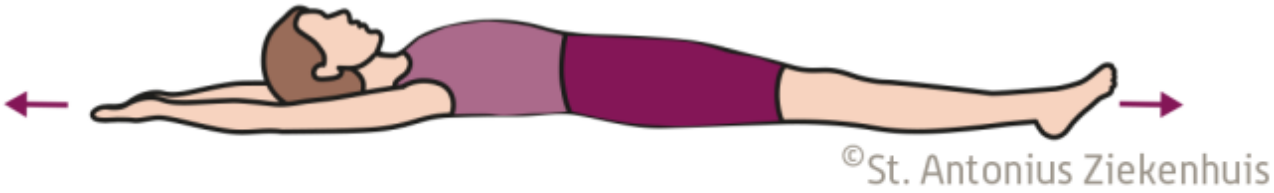
©St. Antonius Ziekenhuis

Beginpositie: Buikligging met opgetrokken knieën, knieën wijd uit elkaar, hoofd op de armen.

Oefening: Laat uw buik en billen zo ver mogelijk naar beneden zakken, zodat u rek voelt in uw kruis.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Rekken van het hele lichaam



Beginpositie: Strek uw armen langs uw hoofd en leg uw benen languit neer.

Oefening: De maak-je-lang-stretch: rek met armen en benen zover in tegengestelde richtingen als nog prettig voelt. Rek 5 tellen en ontspan. Strek eventueel diagonaal: rechterarm en linkerbeen lang maken, ontspan, en wissel af. Eindig altijd symmetrisch.

Herhaal deze oefening _____ maal.

Expertise en ervaring

Bij bekken(bodem)klachten werken we met een multidisciplinair team. Binnen het team zijn onder andere urologen, gynaecologen en bekkenfysiotherapeuten werkzaam. Aan de hand van uw persoonlijke situatie bekijken we welke specialisten er bij uw behandeling nodig zijn. Zo kunnen we u de best mogelijke zorg bieden.

Meer informatie

Websites

- Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie (https://www.bekkenfysiotherapie.nl/)

Gerelateerde informatie

Behandelingen & onderzoeken

- Bekkenbodemproblemen (behandeling bekkenfysiotherapeut) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemproblemen-behandeling-bekkenfysiotherapeut)
- Bekkenpijn - behandeling en adviezen (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenpijn-behandeling-en-adviezen)

Specialismen

- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)