

Wat mee te nemen bij de eerste behandeling

- Eventuele verwijfsbrief van de huisarts of specialist
- Identiteitsbewijs
- Pasje ziektekostenverzekeraar
- Een handdoek

Kosten en vergoeding

De kosten van de behandelingen worden vergoed op basis van de polisvoorwaarden van uw ziektekostenverzekeringen.

Voor chronische aandoeningen worden de behandelingen volgens de lijst Borst vergoed uit de basisverzekering, de eerste 20 behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed. Niet-chronische behandelingen worden uit de aanvullende verzekering vergoed.

Verder gelden de betalingsvoorwaarden van de FysioWalrave.

Fysiotherapeuten

Onze fysiotherapeuten kunnen u behandelen voor uw rugklachten.

Informatie en Behandeling

Voor informatie of behandeling kunt u contact opnemen met een van onze praktijken van

FysioWalrave in:

- Almere Haven, Kerkstraat 14a
- Zeewolde, Het Gildenhuis, Gildenveld 83

tel. nr. 036 – 5318641

info@fysiowalrave.nl

www.fysiowalrave.nl

RUG

BEKKENBLOKKADE (door de rug gaan)

**Sacroiliac
Joint
Dysfunction**



©MMG 2005



Inleiding

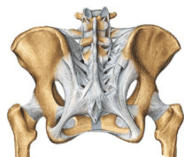
Zo'n 80% van de bevolking heeft wel eens lage rugklachten. Er zijn een aantal risicofactoren die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugklachten:

- frequent tillen en draaiende bewegingen maken
- slechte algemene lichamelijke conditie
- lichamenlijk zwaar werk
- lang in één houding werken
- repeterend werk

Anatomie

Onder aan de laatste lendenwervel zitten 5 aan elkaar vastgegroeide wervels die het heiligbeen (sacrum) vormen.

Het sacro-iliacaal gewricht (SI-gewricht) bevindt zich in het bekken tussen het heiligbeen (sacrum) en de darmbeenderen (iliaca) van het bekken. De functie van het SI-gewricht is vooral het toestaan van beweging tussen de bekkenhelften, bijvoorbeeld tijdens het lopen.



Een blokkade van het bekken

(SI gewricht) kan ontstaan door eenzijdige belasting en langdurige verkeerde houding.

Als het SI gewricht (meestal aan 1 kant) vast zit ontstaat overbelasting en irritatie in gewricht, banden, maar ook ontstaat een andere bekkenstand (verwringing) en op den duur ontstaat overbelasting

in de boven het heiligbeen gelegen lendenwervels die nu deze voor hen 'vreemde' krachten moeten opvangen.

Niet alleen door lage rugklachten kan er een blokkade ontstaan. Ook door beenlengteverschil, verkeerd looppatroon of een afwijking in de wervelkolom kunnen een blokkade tot gevolg geven.

De klachten bestaan uit:

- Pijn, soms schietende pijn in de rug, soms uitstralend naar de bil en het been
- Slecht kunnen staan en buigen
- Pijn bij staan, zitten, liggen

Therapie

Ten eerste moet de blokkade opgeheven worden. Daarna is het belangrijk om te voorkomen dat de blokkade terugkomt. Door middel van oefeningen voor mobiliteit en stabiliteit, kracht ben conditie kunnen de klachten verdwijnen. Massage van de rug kan helpen de spieren te ontspannen.

Uw fysiotherapeut begeleidt u tijdens dit proces.

Thuisoefeningen en adviezen

Alvast een paar oefeningen om het SI en de lage rug los te maken:

- Ga op de rug liggen met gebogen benen, Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts.
- Ga op de rug liggen; de benen gestrekt. Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van de benen. M.a.w. duw de benen één voor één van u af.
- De 10 geboden
- Lang in een zelfde houding zitten, staan of liggen moet vermijden.
- Bukken en tillen met een rechte rug en aangespannen buikspieren.
- Zorg voor een optimale conditie van buik-, bil- en bovenbeenspieren.
- Zorg voor een harde onderlaag van het bed.
- Bij lang staan afwisselend steeds een voet op een verhoging plaatsen van 30cm.
- Vermijd alle oefeningen waarbij de rug te bol of te hol wordt.
- Dames: niet of zo min mogelijk op hoge hakken lopen
- Zorg voor een goed schokdempend schoeisel
- Overgewicht is zeer nadelig voor de rug.
- Doe dagelijks oefeningen en indien mogelijk ook rugsparende sport