

Zorg voor bewegen

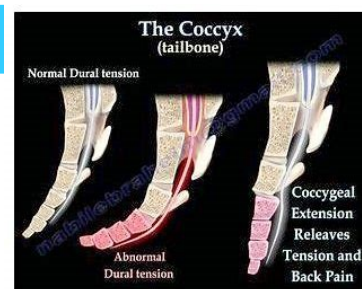


Geachte Lezer,

In deze nieuwsbrief willen wij u informeren over de visie van (bekken)oefentherapeuten Cesar/Mensendieck op het onderzoeken en behandelen van coccygodynie of te wel stuitpijn. Coccygodynie is een veel voorkomende klacht (8-18% van de bevolking heeft er last van) met een grote impact op het dagelijks leven, omdat activiteiten zoals (lang) staan, zitten of fietsen beperkt kunnen zijn door de pijn. Vaak bestaat coccygodynie al vele jaren en dat zorgt ervoor dat de klachten zich in de loop van de tijd kunnen uitbreiden. Hierbij valt te denken aan lage rugpijn of een moeizame stoelgang door hypertone bekkenbodemspieren.

Coccygodynie

Coccygodynie is een pijnlijke aandoening van het staartbeen (os coccygis) gelokaliseerd net boven de anus. Coccygodynie komt 5x zo vaak voor bij vrouwen dan bij mannen. Er bestaat ook een relatie met overgewicht. Vrouwen met een body mass index (BMI) van meer dan 27,4 en mannen met een BMI boven de 29,4 hebben een verhoogde kans op het ontwikkelen van coccygodynie. De klachten worden meestal veroorzaakt door een val, vaak in zittende houding. Daarnaast kan herhaaldelijk druk op het os coccygis, bijv. door een verkeerde zithouding of bij bepaalde sporten zoals fietsen en motorsport aanleiding geven tot deze pijnlijke aandoening. Bij vrouwen kunnen gravida en/of een zware bevalling de reden van coccygodynie zijn. Ook een ontsteking kan aanleiding geven tot klachten. De symptomen kunnen zijn: pijn in het midden bij de billen, vlak boven de anus, moeite met op het stuitje zitten, heftige pijn bij het omhoog komen uit zittende houding, niet of nauwelijks kunnen fietsen, en pijn bij het vrijen. Als de klachten zich uitbreiden kan er ook uitstralende pijn rond de zitbeenderen, in de bil/billen/benen of lage rug ontstaan en kan de stoelgang moeizaam verlopen. In 70% van de coccygodynie die door een ongeval wordt veroorzaakt, zijn de gewrichtjes van het os coccygis betrokken. Vaak tref je scheefstand of een loszittend gewricht aan.



Anamnese, onderzoek en behandeling

Uit de anamnese blijkt vaak dat patiënten met coccygodynie ooit een keer op hun stuit zijn gevallen. Regelmatig zien we al tijdens het gesprek dat de cliënt scheef gaat hangen om de stuit te ontzien of de bekkenbodem/bilspieren spannen om de pijn op te vangen. Naar onze mening kan obstipatie stuitpijn veroorzaken, maar andersom kan stuitpijn ook obstipatie geven, doordat de bekkenbodemspieren vaak hypertoon zijn. Daarom wordt er ook gevraagd naar de toilethouding en het toiletgedrag en naar de vezel- en vocht inname. Het is zinvol ook de BMI te bepalen, omdat dit een risicofactor is voor de aandoening.

Er wordt bij het onderzoek naar de totale houding gekeken, met extra aandacht voor de stand van het bekken en de spanning van de spieren rond het bekken. Vaak is er een bekkenscheefstand of bekkentorsie aanwezig. Ook de mobiliteit van de lage rug, SI- en heupgewrichten wordt beoordeeld en vaak zien we een asymmetrie bij het bekkenkantelen in zit. Er wordt gekeken naar het gebruik van het bekken, de lage rug en de belasting van de knieën bij staan, zitten, zitten gaan en opstaan en het lopen. De 'diagnose' wordt gesteld middels de anamnese, de stand van het bekken en door het opwekken van de pijn bij palpatie of mobilisatie van de stuit (beiden uitwendig). Ook het verhogen van de buikdruk door bijvoorbeeld het blazen op de hand (Vasalva manoeuvre) geeft vaak pijn in het os coccygis. Pijn vanuit het bekken of lage rug moet worden uitgesloten door palpatie.

De behandeling bestaat onder anderen uit oefeningen voor het rechtzetten van de SI gewrichten/het bekken en indirect van de stuit en op het leren voelen en ontspannen van de bekkenbodem- en bilspieren, in combinatie met het bewust maken van de buikademhaling. Ook wordt de houding tijdens het zitten op de stoel en het toilet en het fietsen bewust gemaakt. Mocht de oefentherapie na 6 behandelingen niet het beoogde effect hebben, dan wordt er doorverwezen naar een collega bekkenfysiotherapeut of manueeltherapeut.

Bekkenoefentherapie in de regio Noord-Nederland

Deze nieuwsbrief is een gezamenlijk initiatief van Oefentherapeuten die zich hebben gespecialiseerd in het behandelen van bekken- en bekkenbodemplachten en werkzaam zijn in de provincies Friesland, Groningen, Drenthe en de Flevopolder.

Zij hebben zich verenigd in een Intercollegiale Overleggroep en werken gezamenlijk aan het op peil houden van de kwaliteit van hun handelen, alsmede aan de bekendheid van Bekkenoefentherapie in de regio Noord-Nederland.

Op de achterzijde kunt u een lijst vinden van de aangesloten therapeuten.

PROVINCIE GRONINGEN

GRONINGEN

Anita Rütze

Rijksweg 16a
9731 AB Groningen
050 - 5411215 / 050 - 5419264
www.fysiotherapielewenborg.nl

GRIJPSKERK

Agnes Heidstra

Schoutstraat 13
9843 BD Grijpskerk
0511 - 451400

OUDE PEKELA

Mieke Boonstra

Gezondheidscentrum Het Dokhuis
(Fyzig), Raadhuislaan 47-C
9665 JA Oude Pekela
06 - 30707142 / 0598 - 618467
www.cesartherapieveendam.nl

GRONINGEN

Anita Rütze

Kajuit 438b
9733 CZ Groningen
050 - 5411215 / 050 - 5419264
www.fysiotherapielewenborg.nl

MARUM

Jannie Postma

Gezondheidscentrum Vita Marum
Kamperfoelielaan 2
9363 EV Marum
06 - 49630323
www.bekken-oefentherapie.nl

VEENDAM

Mieke Boonstra

Verlengde van Beresteijnstraat 5
9641 AC Veendam
0598 - 618467 / 06 - 30707142
www.cesartherapieveendam.nl

PROVINCIE FRIESLAND

DAMWÂLD

Agnes Heidstra

Doniawei 77
9104 GJ Damwâld
0511 - 422549

HEERENVEEN

Sietske Wildschut

Gezondheidsboulevard
Dalhuysenstraat 16
8448 EW Heerenveen
06 - 12270837
www.cesartherapieemmeloord.nl

LEEWARDEN

Anneke Buurman

Tigra
Eysingastraat 3
8932 PD Leeuwarden
058 - 2800777
www.tigra-leeuwarden.nl

DRACHTEN

Jannie Postma

Gauke Boelensstraat 4a
9203 RM Drachten
06 - 49630323
www.bekken-oefentherapie.nl

KOLLUM

Agnes Heidstra

Voorstraat 11
9291 CC Kollum
0511 - 451400

SURHUISTERVEEN

Jannie Postma

Medisch Centrum Surhuisterveen
Nije Jirden 12D-1
9231 KT Surhuisterveen
06 - 49630323

PROVINCIE DRENTH/FLEVOLAND

EMMELOORD

Sietske Wildschut

Medisch Centrum de Houttuinen
Houttuinen 5
8301 XP Emmeloord
0527 - 617722
www.cesartherapieemmeloord.nl

VRIES

Barbara Kroon

Molenstraat 33
9481 BB Vries
06 - 50231303
www.oefentherapievries.nl

ZUIDLAREN

Anita Rütze

Koningstraat 2c
9471 GG Zuidlaren
050 - 4095110
www.oefentherapie-zuidlaren.nl

Of kijk op:

www.bekkenoefentherapeut.nl