

## SI klachten

### Anatomie

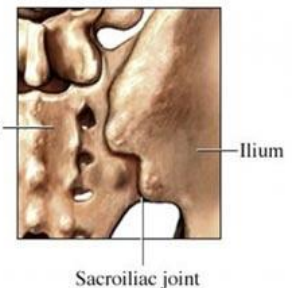
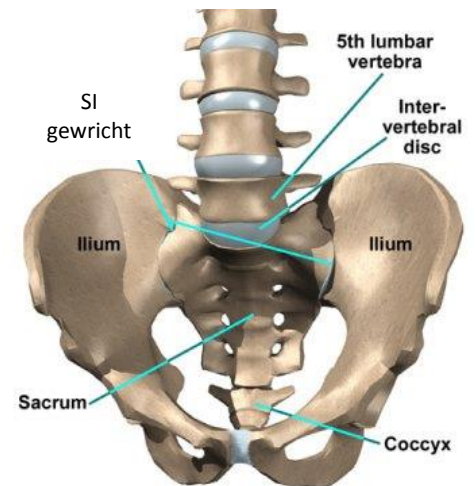
Het SI (sacro-iliaal) gewricht is het gewricht tussen het heiligbeen (sacrum) en de bekkenrand (ilium). Het gewricht bevindt zich dus links en rechts van het heiligbeen.

### Klachten

Een verminderde functie (of blokkade) van het SI gewricht kan pijn veroorzaken in het SI gebied, maar een verminderd functioneren kan ook leiden tot overbelasting van de liesspieren, hamstrings en onderrug (zie onderstaand).

### SI-overbelasting

Het SI gewricht laat zeer weinig beweging toe (slechts enkele mm's). De kleine beweging is echter zeer belangrijk voor het doorgeven van de krachten van de benen naar de romp en omgekeerd. Bij rugproblemen of bij zwakke rug- en buikspieren treedt er (vooral bij het hardlopen) een iets veranderd loop/belastingspatroon op waarbij de beenspieren (quadriceps en hamstrings) een deel van de rug/buikspier functie proberen over te nemen door het bekken te stabiliseren, hierdoor wordt de beweging in de SI-gewrichten verminderd, aangezien de bewegingsmogelijkheid sowieso weinig uitgesproken is, gaat SI gewricht snel vastzitten. In dat geval spreekt men van een SI-blokkade. Het mobiliseren en soepel houden van het SI gewricht lost vaak een belangrijk deel van de geassocieerde lies/hamstring/rugklachten op. Het mobiliseren van het SI-gewricht kan op 2 manieren: het kan worden gedaan door een manueel geneeskundige fysiotherapeut/arts ("kraken") of door het veelvuldig uitvoeren van oefeningen. Voer de onderstaande oefeningen 2x/dag uit.



## Oefentherapie

### Oefening 1: molenwieken

Staan houding met de benen gespreid ( $\pm 1$  meter). Buk voorover en raak met de rechter hand linker voet aan (indien dit niet lukt: probeer zo veel mogelijk in de buurt te komen). Kom vervolgens weer helemaal overeind (dus niet voorover gebogen blijven staan en enkel zwaaien met de arm) en buk weer voorover en ga nu met de linker hand naar de rechter voet. Blijf de benen constant gestrekt houden. Doe dit voor elke zijde 15x (dus 30 totaal). Herhaal deze oefening 3 keer met tussenpozen van 1 minuut (3x30).



### Oefening 2: SI-rekoefening

Ga op de rug liggen. Trek vervolgens de rechter knie op. Pak de rechter knie met linker hand en duw de rechter knie met de linker hand naar zo ver mogelijk naar links. De rek moet in het SI gewricht ontstaan en daarom is belangrijk de schouders op de ondergrond te houden en rechter arm uitgestrekt naar rechts op de ondergrond te houden. Houd de positie 30 seconden vast en doe dit 3x beiderzijds.



### Oefening 3: roteren

Ga staan met de benen licht gespreid ( $\pm \frac{1}{2}$  meter). Draai vervolgens met het bovenlichaam naar rechts. Probeer het bekken niet mee te laten draaien, zodat de rotatiebeweging enkel uit de rug komt. In eindstand van de rotatie moet worden doorgeveerd, door met de armen mee te zwaaien gaat dit makkelijker. Veer 2x na en draai vervolgens naar de andere zijde. Doe dit voor elke zijde 15x (dus 30 totaal). Herhaal deze oefening 3 keer met tussenpozen van 1 minuut (3x30).



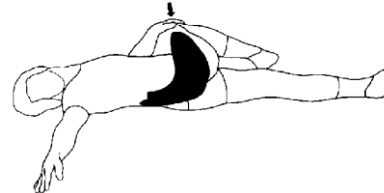
## Oefening 4: SI mobiliseren

Rugligging, probeer afwisselend het rechter en het linker been lang te maken. Doe dit 30x. Herhaal deze oefening 3 keer met tussenpozen van 1 minuut (3x30).



## Oefening 5: SI-rekoefening

Rugligging, houd de schouder tegen de grond en draai het bekken naar rechts met opgetrokken rechter knie, help met de linker arm het bekken zo veel mogelijk te draaien terwijl de schouder de grond blijven raken. Houd de positie 30 seconden vast en doe dit 3x beiderzijds.



## Sport

Meestal is er een al een flinke vooruitgang met de oefeningen na 2 weken. Stoppen met loopsport gedurende 2 weken is dus meestal voldoende, daarna kan het loopprogramma weer langzaam worden opgebouwd op geleide van de klachten. In de tussentijd kan bv met fietsen de kracht op peil worden gehouden.

## Duur

Na 4 weken moeten de klachten verminderd zijn, indien dit niet het geval is: contacteer de sportarts.

## Preventie

- Het onderhouden van bovenstaande oefeningen is al een zeer effectieve maatregel.
- Kracht- en mobiliserende oefeningen van de rug (vraag de sportarts hiernaar) werken ook effectief, omdat een groot gedeelte van de SI-problematiek gerelateerd is aan rugproblemen.
- Beenlengte verschil corrigeren
- niet aan 1 kant van de weg lopen
- lopen op een zachte ondergrond
- rekkingsoefeningen + bovenstaande oefeningen 1+3 inpassen in warming-up en cooling-down
- Niet te veel zitten, sta 2x/uur op en maak de rug hol en trek de schouderbladen naar elkaar toe. Roteer daarna de rug door de schouders afwisselend naar links en rechts te draaien zonder dat het bekken meedraait.
- Training op de cross-trainer heeft een gunstige invloed op het SI gewricht