

Oefenschema ter mobilisatie van het bekkengewricht (sacro-iliacale gewricht / SIG)

- Mobilisatieoefening 1



Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen met gebogen benen, voeten op de grond.
Armen opzij neerleggen, iets onder schouderhoogte.

Uitvoering:

Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts.
Houd de voeten hierbij zeker op de grond en de knieën tegen elkaar.

Aantal: 10-20 herhalingen

- Mobilisatieoefening 2



Uitgangshouding:

Ga op de rug liggen met opgetrokken knieën in 90°.
Armen opzij neerleggen.

Uitvoering:

Beweeg beide knieën tegelijk naar links en vervolgens naar rechts.
Houd de voeten hierbij tegen elkaar, knieën in 90° en tegen elkaar.

Aantal: 10-20 herhalingen

- Mobilisatieoefening 3



Uitgangshouding: Ga op de rug liggen, benen gestrekt.

Uitvoering:

Schuif om en om een gestrekt been weg vanuit de taille, in het verlengde van de benen.

Maak uw been om de beurt langer.

Aantal: 10-20 herhalingen

- Mobilisatieoefening 4



Uitgangshouding: Ga op een tafel/bank zitten met recht rug, knieën in 90° en voeten op de grond.

Uitvoering:

Maak opnieuw uw been om de beurt langer; let hierbij vooral op dat je beweegt vanuit je bekken; voeten blijven staan op de grond.

Aantal: 10-20 herhalingen.

- Mobilisatieoefening 5



Uitgangshouding:

Neem met een knie steun op het zitvlak van een stoel en met 2 handen op de achterleuning van de stoel.

Uitvoering:

De rechterknie heeft hier geen steun.

Breng het rechterbovenbeen zachtjes (kleine bewegingsuitslag om geen rotatie in de lage rug te veroorzaken) naar boven en naar beneden, waardoor vooral het linker bekkengewricht wordt gemobiliseerd.

Aantal: 10-15 herhalingen

- Mobilisatieoefening 6



Uitgangshouding:

Patiënt staat rechtop, steunt op het rechterbeen en neemt steun met de rechterhand tegen een muur.

Uitvoering:

Het linkerbeen wordt voorzichtig naar voor en naar achter in een rechte lijn bewogen. Kleine bewegingsuitslag is voldoende waarbij je het linkerbeen laat pendelen.

Aantal: 10 herhalingen, zowel rechts als links.