

Bekkenfysiotherapie

Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de fysiotherapie. Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten hebben zich gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het gebied van buik, lage rug, bekken en bekkenbodem bij vrouwen, mannen en kinderen. Bekkenfysiotherapeuten kunnen veel complexe klachten behandelen zonder dat er een operatie nodig is.

Waar zit de bekkenbodem?

De bekkenbodem is een groep van spieren die de onderkant van het bekken afsluit. In de bekkenbodem zitten de openingen voor de afvoer van urine- en ontlasting en zit het baringskanaal(vagina).

De bekkenbodemspieren ondersteunen organen in het bekken en in de buik zoals de blaas, de endeldarm en de baarmoeder.

Deze spieren spelen ook een belangrijke rol bij het ophouden van urine en ontlasting. Daarnaast zorgen de spieren voor een goede werking van de geslachtsorganen. De stevigheid van deze spieren zorgt er onder andere voor, dat u geen verzakking krijgt en dat u niet zomaar urine en/of ontlasting verliest. De bekkenbodemspieren kunnen bewust worden aangespannen en ontspannen. Spant u spieren aan dan wordt de plasbuis en de anus afgesloten. Zo voorkomt u dat u urine of ontlasting verliest. Als er aandrang is om te plassen kan door aanspanning van de bekkenbodemspieren het plassen worden uitgesteld. Hetzelfde geldt voor de ontlasting. Als u hoest spannen de bekkenbodemspieren normaal gesproken vanzelf aan om urineverlies te voorkomen. Bij het plassen en tijdens de ontlasting moeten de bekkenbodemspieren ontspannen zodat urine en ontlasting het lichaam makkelijk kunnen verlaten. Tijdens de gemeenschap zorgt ontspanning van de bekkenbodemspieren ervoor dat de vagina toegankelijker is.

Hoe gaat de bekkenfysiotherapeut te werk?

Tijdens de eerste afspraak die u met de bekkenfysiotherapeut heeft worden uw klachten zorgvuldig in kaart gebracht. Zo zal onder andere gekeken worden of er tijdens het bewegen problemen zijn, hoe het plassen en ontlasten gaat en of er problemen zijn met seksualiteit. Om de bekkenbodemfunctie te kunnen beoordelen kan een inwendig onderzoek worden uitgevoerd. Er wordt samen met u een behandelplan opgesteld en regelmatig kijken we of er goede vooruitgang is. Hoe lang de bekkenfysiotherapeut u behandelen zal, is afhankelijk van uw klachten. U krijgt gerichte oefeningen, praktische adviezen en uitleg over bijvoorbeeld ademhaling als u op het toilet zit. Ook doet uw bekkenfysiotherapeut oefeningen met u voor de bekkenbodem en stabilisatie van bekken en lage rug.

Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u betekenen?

De bekkenfysiotherapeut kan u helpen bij:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting;
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- problemen bij het vrijen, die samenhangen met de bekkenbodem;
- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling;
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap of bevalling;
- begeleiding voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

Problemen met plassen en poepen kunnen heel lastig zijn en uw zelfvertrouwen verminderen. De bekkenfysiotherapeut kan met zijn aanpak uw daarbij helpen en het dagelijkse leven weer een stuk makkelijker maken

Ook zwangere vrouwen kunnen begeleiding krijgen van een bekkenfysiotherapeut. De NVFB-ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger of net bevallen zijn. Tijdens lessen in kleine groepjes wordt de conditie getraind, waardoor klachten en fysieke ongemakken kunnen worden voorkomen. Vraag bij uw bekkenfysiotherapeut naar de folder NVFB-ZwangerFit®.

Bekkenbodemtherapie

Voor behandeling van klachten aan de bekkenbodem zijn de volgende mogelijkheden:

- onderzoek van het bekken en de bekkenbodem;
- bewust leren aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren door middel van oefeningen;
- houding- en bewegingstherapie;
- ademhaling- en ontspanningsoefeningen;
- verbeteren toilethouding en toiletgedrag;
- myofeedback, hierbij wordt de activiteit van de bekkenbodemspieren gemeten en op een beeldscherm zichtbaar gemaakt;
- elektrostimulatie;
- vaginale en rectale ballontraining;
- trainen met pelotten.

Kosten

Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door de zorgverzekeraars. Hoeveel behandelingen u krijgt is afhankelijk van uw aanvullende verzekering. Bij incontinentieklachten worden zelfs de eerste negen behandelingen vergoed uit de hoofdverzekering als de behandeling gedaan wordt door een geregistreerde

bekkenfysiotherapeut. Uiteraard geldt dat eerst aanspraak gemaakt wordt op uw eigen risico.

Bereikbaarheid

Voor meer informatie of voor het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de bekkenfysiotherapeut. De gegevens vindt u op de achterkant van de folder.

Meer informatie

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pré- en Postpartum gezondheidszorg (NVFB)
Postbus 248
3800 EA Amersfoort
Telefoon 033 467 29 00
info@nvfb.nl

Bekkenfysiotherapie

Zuyderland Medisch Centrum, locatie Brunssum

Prins Hendriklaan 376

6443 AE Brunssum

Etage 3, balie 3.01

Telefoon. 06 - 21 54 61 00

www.zuyderland.nl