

Bekkenfysiotherapie

Een bekkenfysiotherapeut heeft ná de opleiding fysiotherapie een gespecialiseerde opleiding gevolgd in het behandelen van klachten in het gehele gebied van buik, bekken en lage rug.

De spieren van lage rug, buik en bekken spelen een rol bij houding en bewegen. Daarnaast hebben deze spieren een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten.

De spieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen of ze worden niet op het juiste moment goed gebruikt. Niet iedereen voelt deze spieren waardoor bewuste controle soms niet mogelijk lijkt. De bekkenfysiotherapeut kan u helpen de controle hierover te herwinnen

Wat is het?

Bekkenfysiotherapie is fysiotherapie bij bekkenklachten zoals:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting, incontinentie;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting; obstipatie;
- de gevolgen van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- pijn bij gemeenschap, als de klachten samenhangen met de bekkenbodem;
- fysiotherapeutische begeleiding bij operaties in de onderbuik;
- bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling (vroeger werden deze klachten ook wel bekkeninstabiliteit genoemd);
- fysiotherapeutische begeleiding tijdens zwangerschap en na de bevalling.

Voor wie is het bedoeld?

Klachten in het gebied van bekken, buik en bekkenbodem komen voor bij vrouwen, mannen, kinderen en ouderen.

Hoe werkt de bekkenfysiotherapeut?

Door middel van een uitgebreid vraaggesprek worden bij het eerste bekkenfysiotherapeutisch consult de klachten zoveel mogelijk in kaart gebracht. De vragen kunnen over alle buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat) en hun functies gaan (plassen, ontlasting, vrijen). Mogelijk wordt u gevraagd een plas- of ontlastingsdagboekje bij te houden om goed zicht te krijgen op de mate van incontinentie.

Daarnaast geeft de bekkenfysiotherapeut uitleg over het ontstaan en de gevolgen van de klacht en het bekkenfysiotherapeutisch lichamenlijk onderzoek.

Tijdens het lichamenlijk onderzoek kijkt de bekkenfysiotherapeut naar de functie van de lage rug en het bekken en naar de werking van de bekkenbodem spieren. Voor dit laatste is eventueel een inwendig onderzoek gewenst. Wanneer u bezwaar heeft tegen dit onderzoek kunt u dit kenbaar maken en zal de bekkenfysiotherapeut met u zoeken naar andere (voor u minder belastende) mogelijkheden uw bekken en bekkenbodem te onderzoeken.

Na het onderzoek wordt, in overleg met u, een behandelplan opgesteld.
De behandeling bestaat over het algemeen uit:

- Uitleg van uw klachten en persoonlijk advies
Het advies kan betrekking hebben op ademhaling, houding en beweging, voeding en drinken. Het aanleren van een juist toiletgedrag komt ook aan de orde.
- Oefentherapie voor de bekkenbodemspieren
Het leren herkennen en gebruiken van de bekkenbodemspieren zodat de bekkenbodem en omliggende spieren weer goed gaan samenwerken. De bekkenfysiotherapeut leert u om weer de controle te krijgen over het vullen en legen van de blaas en darmen.
Er kan hierbij eventueel gebruik gemaakt worden van apparatuur.
- Oefentherapie bij bekkenklachten
- Blaastraining: dit kan helpen bij klachten van veelvuldig aandrang en aandrangincontinentie.

Meer info:

www.nvfb.nl

Waar vind ik het?

Voor deze therapie kunt u op de volgende locatie terecht:

Gezondheidscentrum Overbos (www.gcoverbos.nl)
Roos Boekhoudt (bekkenfysiotherapeut)

Kosten en aanmelden

Voor een overzicht van de kosten en/of om u aan te melden kunt u hierboven uw dichtstbijzijnde praktijk selecteren