

Als de bekkenfysiotherapeut uw klachten en de functie van uw bekkenbodemspieren heeft onderzocht, zal een speciaal op uw klachten toegespitst behandelplan opgesteld worden welke met u besproken wordt.

U krijgt uitleg over uw klacht en oefeningen voor uw bekkenbodemspieren. Praktische adviezen over onder andere de buikademhaling, toilethouding, toiletgedrag, houding en beweging. Daarnaast kan uw bekkenfysiotherapeut oefeningen voor de stabilisatie van bekken en lage rug geven.

Hoelang u onder behandeling bent is afhankelijk van uw klachten.

Vanzelfsprekend beschermen wij uw privacy en dragen wij zorg voor een correcte omgang met uw gegevens. Urineverlies wordt éénmalig 9x vergoed uit de basisverzekering.

Kwaliteit

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na een studie fysiotherapie een 3-jarige opleiding bekkenfysiotherapie gevolgd en staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister van het Koninklijk Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Uw bekkentherapeut

Indien nodig wordt er samengewerkt en overleg gepleegd met verwijzers en de diverse specialisten van de ziekenhuizen en klinieken in de regio.



De behandeling van bekkenklachten vindt meestal plaats op verwijzing van een arts!



Uw bekkenfysiotherapeut:

A.M.E. Panneman-Boiten

Meidoornlaan 2, 9651 AX Meeden

Telefoon: (0598) 61 31 72

E-mail: info@provitaal.nl

Website: www.provitaal.nl



Bekken fysiotherapie

Moeite met het ophouden van urine, windjes of ontlasting ?

Verzakkinggevoel

Moeilijk uitplassen en/of ontlasten

Pijn in geslachtsorgaan

Bekkenpijn

Niet te onderdrukken aandrang plassen en/of ontlasten

Pijn bij vrijen

Erectiestoornissen

Bekkenfysiotherapie

Meestal ontstaat het met een klein probleempje: een paar druppels urineverlies tijdens het sporten, moeilijk uw ontlasting kwijt kunnen raken of het niet kunnen ophouden, een zwaar gevoel in de buik of pijn in het bekkenbodem gebied.

De bekkenfysiotherapeut kan u wellicht helpen van deze klachten af te komen.

Bekkenfysiotherapie is een geregistreerde specialisatie binnen de fysiotherapie en richt zich op onderzoek, behandeling en voorlichting op het gebied van buik, bekkenbodem, bekken en lage rug bij vrouwen, mannen, kinderen (speciale kinder-bekkenfysiotherapie) en ouderen.

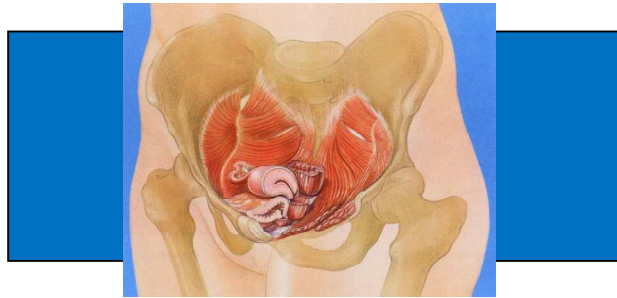
De bekkenbodem spieren

De spieren in de lage rug, buik en bekkenbodem spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Daarnaast hebben ze een belangrijke taak bij het plassen, vrijen en ontlasten.

De bekkenbodem is een groep spieren die onder in het bekken liggen.

De bekkenbodem heeft drie functies: sluiten, openen en dragen van de buikorganen.

De bekkenbodem spieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn. Of ze functioneren niet op de goede manier of op het juiste moment, waardoor stoornissen optreden. Bekkenbodem spieren zijn aan te spannen en te ontspannen. Veel mensen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet. De



bekkenfysiotherapeut heeft hulpmiddelen om u te helpen dit weer te voelen en te versterken of juist te ontspannen.

De klachten

Mannen en vrouwen, kinderen en ouderen, iedereen kan problemen krijgen doordat de bekkenbodem niet goed functioneert. Dit kan bijvoorbeeld optreden tijdens of na de zwangerschap, na een bevalling, in de overgang, na meerdere blaasontstekingen, na een buik- of prostaatoperatie. Soms hangen de klachten samen met zware lichamelijke belasting, medicijngebruik, met andere ziekten of met psychische factoren, zoals verdriet, onderdrukte emoties of spanningen. Soms is de oorzaak onduidelijk.

Disfunctioneren wil zeggen 'niet werken zoals het hoort te werken'.

Dit kan met betrekking tot de bekkenbodem betekenen dat het gaat om een tekort aan spierkracht, onvoldoende bestuurbaarheid van de bekkenbodem spieren of een teveel aan spierspanning in de bekkenbodem.

Omdat het functioneren van de bekkenbodem spieren van invloed is op het functioneren van de blaas, endeldarm en op seksuele functies, kan een en ander leiden tot verschillende klachten. Dat kan betekenen:

- moeite met het ophouden van urine, windjes of ontlasting;
- een niet te onderdrukken gevoel van aandrang om te plassen of te ontlasten;
- een verzakkinggevoel;
- moeite met uitplassen en/of ontlasten;
- pijn in de onderbuik, onderrug of rond de geslachtsorganen;
- bekkenpijn
- pijn bij vrijen
- erectiestoornissen
- stuitpijn

De behandeling

Door de spieren op de juiste manier te trainen en op de juiste manier te gebruiken, kunnen ze weer beter gaan functioneren. Hierdoor zullen de klachten die veroorzaakt worden door de bekkenbodem disfunctie afnemen.

De bekkenfysiotherapeut zal tijdens de eerste afspraak door een uitgebreid vraaggesprek uw klachten inventariseren. Om de klacht in kaart te brengen zal er vervolgens een lichamenlijk onderzoek uitgevoerd worden. Een inwendig onderzoek kan daarbij horen, dit zal altijd in overleg gebeuren en na uw toestemming.