



# Bekkenfysiotherapie en fysiotherapiepraktijken in regio Stedendriehoek

U bent onder behandeling bij het bekkenteam van Gelre ziekenhuizen en heeft het behandeladvies bekkenfysiotherapie gekregen. In deze folder leest u wat bekkenfysiotherapie inhoudt en bij welke fysiotherapeuten u terecht kunt.

## Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is fysiotherapie bij klachten aan het gehele gebied van buik, bekken, bekkenbodem en lage rug. De spieren van buik, bekken en lage rug spelen een belangrijke rol bij houding en bewegen. Daarnaast hebben deze spieren een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten. Klachten in dit gebied komen voor bij vrouwen, mannen, kinderen en ouderen. Klachten waarbij bekkenfysiotherapie mogelijk is, zijn:

- 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 (ook wel bekkeninstabiliteit genoemd);
- fysiotherapeutische begeleiding tijdens zwangerschap en na de bevalling.

## Wat houdt de behandeling in?

De behandeling bekkenfysiotherapie start met een uitgebreid intakegesprek. De bekkenfysiotherapeut bespreekt met u uw hulpvraag en geeft uitleg over de behandelmogelijkheden. Samen met u wordt een voorlopig behandelplan opgesteld met realistische doelen.

De behandeling start met uitleg over de bekkenbodem, het bekken en de lage rug. Met plaatjes en een bekkenmodel krijgt u een duidelijk beeld van de anatomie. De bekkenbodem zorgt voor het ondersteunen van de buikorganen, het stabiliseren van het bekken en de lage rug, het afsluiten en doorlaten van urine en/of ontlasting en het goed functioneren bij gemeenschap. Uw bekkenbodem kan te veel of te weinig spanning (kracht) hebben of een verkeerde coördinatie hebben, zoals te laat afsluiten bij niezen,



waardoor u urine verliest. Vervolgens kan de bekkenfysiotherapeut met u overleggen om een inwendig onderzoek te doen. Door dit onderzoek wordt het functioneren van uw bekkenbodemspieren duidelijk. De therapeut kijkt, voelt en meet eventueel met myofeedbackapparatuur. Deze apparatuur maakt een EMG meting van uw bekkenbodemspieren die zichtbaar is op een scherm. Dit helpt u bij het bewust worden van uw bekkenbodem. En het maakt de vooruitgang tijdens de behandeling zichtbaar.

De volgende zaken kunnen tijdens de behandeling aan de orde komen:

- de bekkenbodemspieren bewust leren gebruiken;
- achtergrond informatie over uw specifieke klachten;
- adviezen over eet-, drink-, en toiletgewoonten;
- adviezen over belasting en belastbaarheid;
- blaastraining;
- houdings- en bewegingsadviezen voor het dagelijks leven;
- oefeningen voor het bekken en de bekkenbodemspieren;
- oefeningen om de controle over het vullen en legen van de blaas en darmen terug te krijgen;
- als het nodig is conditietraining om uw belastbaarheid te verhogen;
- voorkomen van bekkenpijn en/of functiestoornissen van de bekkenbodem bij zwangeren.



## Fysiotherapiepraktijken in regio Stedendriehoek speciaal voor bekken- en bekkenbodemplachten

Hieronder vindt u een overzicht alle fysiotherapiepraktijken in de regio Stedendriehoek. Deze fysiotherapeuten hebben aangegeven patiënten met bekken- en bekkenbodemplachten adequaat te kunnen behandelen. Gelre ziekenhuizen is niet verantwoordelijk voor de kwaliteit van de aangeboden dienstverlening. Raadpleeg uw zorgverzekeraar of uw behandeling wordt vergoed.

### Apeldoorn

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Gelre ziekenhuizen	Margriet Schoonderwoerd (Kinder BBF)	Albert Schweitzerlaan 31	0881053356
Fysiotherapie Zevenhuizen & Zuidbroek	Linda Bloemheuvel	Pythagorasstraat 10	055-3660392
Fysiotherapie Zevenhuizen & Zuidbroek	Linda Bloemheuvel	Distelvlinderlaan 210	055-3032149
Fysiotherapie Miltenburg	Yvonne Miltenburg	Spadelaan 140 A	055-5344551
FysioNu	Colette v.d.Leur / Mieke van der Ree	Linie 620	055-5225553
FysioNu	Lisette de Kroon (Kinder BBF)	Linie 620	055-5225553
FysioNu	Mieke van der Ree	Jhr. Mr. G.W. Molleruslaan 8	055-5225553
FysioNu	Margreet de Bondt	Vosselmanstraat 4b	055-5225553
Fysionu	Colette van de Leur	John F. Kennedylaan 32	055-5225553
Bos & Weide Fysiotherapie	Hester Langeler Cindy Wijnbergen	Oude Beekbergerweg 21	055-5331941
Koopmans Fysiotherapie	Christa Vorsterman-van Ooijen	Arnhemseweg 2f	055-5433222
Praktijk Houwer en Ruijs	Jose Ernst (seksuologie counseleri.o)	Deventerstraat 120	055-3605681

### Bathmen

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Bekken-fysiotherapie	Lia Jager	Looweg 33D	06-22877603



### Borculo

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Bekken-fysiotherapie Praktijk Fyrtuooos	Anne Timmermans	Ruurloseweg 1	0545-273919 (optie 2)
Fit & Fysio Nee de Borculo	Joyce Spekschoor- Te Brummelstroete MSc (bekken)fysiotherapeut	Voorstad 4	0545-296066

### Deventer

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Groepspraktijk Fysiotherapie Deventer	Marjo Pubben , bekkenfysiotherapeut MaSc	Locatie Jozef: L. Pasteurstraat 10 F	Tel: 0570-758758 <a href="http://www.deventerfysiotherapie.nl">www.deventerfysiotherapie.nl</a>
Groepspraktijk Fysiotherapie Deventer	Marjo Pubben , bekkenfysiotherapeut MaSc	Locatie De Kuip: Holterweg 108 B	Tel: 0570-758758 <a href="http://www.deventerfysiotherapie.nl">www.deventerfysiotherapie.nl</a>
Fysiotherapie Hanzepoort	Marijke Tijhuis	Van doetinchemplein1b	0570234234

### Diepenheim

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Bekken Fysio Hulshof	Mw. Y.E.M. Hulshof (PTNS)	Looiersplantsoen 3	0547-352556

### Eefde

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Het Hart	Nicky Hövels	Jolinkweg 2	06-40324310

### Eerbeek

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Eerbeek en Loenen	Peep Oude Vrielink	Wethouder Sanders- straat 74	0313-651196
Fysiotherapie Dorrestein	Annelies Roeleveld	Loenenseweg 88-c	0313-651157

### Elspeet

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Midden Veluwe	Pien Lever	Apeldoornseweg 25	0577-401604





## Epe

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysioplus Epe	Eline Blanken i.o.	Hardenbrink 7	0578612862
De Akker	Mw. Van der Wal	Beekstraat 43	038-3760091

## Garderen

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Midden Veluwe	Pien Lever	Oud Milligenseweg 34	0577-401604

## Groenlo

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysio- en Oefentherapie den Papendiek		Buitenschans 24	0544-462492

## Hengelo (gld)

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Jansen van Dijke	Mw. van Hul	Kampstraat 2	0575-463064
Praktijk Jentha	Fleur van Haren	Raadhuisstraat 18a	0575-464440

## Klarenbeek

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Klarenbeek/ bekkenpraktijk	Anita Visser	Achter de molen 10	06-50276000

## Lochem

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Maatschap Bekkenfysiotherapie Lochem	Mw. M.Tijhuis Mw. E.Poppe	Zorg op 18, Barchemseweg 18 7241 JD in Lochem	0573-820909

## Loenen

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Eerbeek en Loenen	Peep Oude Vrielink	Loenerdrift 76	055-5051944



## Neede

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fit en Fysio	Joyce Spekschoor- Te Brummelstroete MSc (bekken)fysiotherapeut	Buizerdstraat 1b	0545-296066

## Ruurlo

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Ruurlo	Mw. J. Ernst (seksuologie counselor i.o)	Nieuwe weg 5-07	0573-453910

## Twello

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
De Boog fysiotherapie	Christa Vorsterman- van Ooijen	Duistervoordseweg 13	0571-274733
Fysiotherapeutisch centrum De Boombosch	Krista Kleine Koerkamp	Raccordement 8b	0571-275871

## Uddel

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Midden Veluwe	Pien Lever	Uttilochweg 6	0577-401604

## Vaassen

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Molenhoek fysiotherapie	Yvonne van Miltenburg	Pr. Hendrikweg 11-13	0578-648040

## Voorthuizen

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Midden Veluwe	Pien Lever	Gaffel 2	0577-401604

## Warnsveld

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Maatschap praktijk Meijer	Mw. T. Breedveld (seksuologie counselor/kinderbekkenfysiotherapeut/ PTNS) Mw. M. Olthof (PTNS)	Schoolplein 1 /Blikvanger, Het Horseler 2b	0575- 522389



## Zelhem

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Fysiotherapie Jansen van Dijke	Mw. van Hul	Ambachtsweg 16	0575-463064

## Zutphen

Locatie	Fysiotherapeut	Adres	Telefoon
Paramedisch Centrum Zutphen	Mw. A. Melenhorst (PTNS, kinderBBF)	Verdistraat 20	0575-530999
FysieQ Fysiotherapie	Myrthe van der Veen	Het Zwanenvlot 323	0575-544680
Arcus fysiotherapie	Eke Weustenenk	Paulus Potterstraat 42	0575-517677

Andere bekkenfysiotherapeut:

.....

.....

.....

**Wilt u weten of de behandeling vergoed wordt door uw zorgverzekeraar?  
Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar!**