



# Bekkenfysiotherapie

U bent onder behandeling in Gelre ziekenhuizen Apeldoorn. Het behandeladvies is bekkenfysiotherapie. In deze folder leest u wat bekkenfysiotherapie inhoudt en bij welke fysiotherapeuten u terecht kunt.

## Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is voor mannen en vrouwen. Een bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van rug-, buik-, bekken- en bekkenbodemplachten. Al deze factoren hebben invloed op elkaar. Zo kan een stoornis van de bekkenbodem bijvoorbeeld leiden tot blaas- of darmklachten en omgekeerd.

De bekkenbodemspieren zijn belangrijk bij het plassen, het ontlasten, het kunnen ophouden van urine, windjes of ontlasting en bij vrijen. Soms zijn ze te gespannen, of te zwak, of ze reageren niet adequaat op het juiste moment.

Omdat niet iedereen deze spieren goed kan voelen is de bewuste controle vaak moeilijk. Bekkenfysiotherapie probeert de gehele bekkenregio beter te laten functioneren en helpt u de controle over bekken en bekkenbodem te herwinnen.

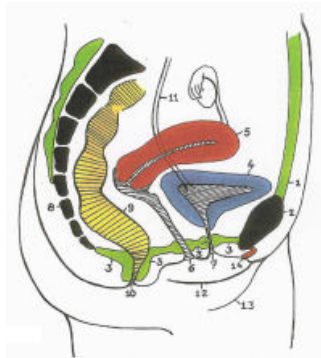
## Wanneer bekkenfysiotherapie?

Klachten waarbij bekkenfysiotherapie mogelijk is, zijn:

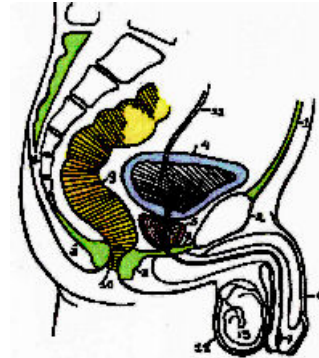
- ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen
- plasproblemen: moeilijk uit kunnen plassen, slechte straal, nadruppelen
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting
- verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen
- preoperatief uitleg en instructie over de bekkenbodemplachten om een snel herstel te bevorderen van operaties in het bekkengebied
- postoperatieve problemen met plassen, poepen of vrijen
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- pijn in lage rug, heupen, liezen
- seksuele problematiek zoals pijn bij vrijen, vaginisme of erectieproblemen
- bekkenpijn
- fysiotherapeutische begeleiding tijdens de zwangerschap en na de bevalling

## Wat doet een bekkenfysiotherapeut precies?

Tijdens de eerste behandeling vindt er een uitgebreid vraaggesprek plaats om uw klachten en de onderlinge samenhang daartussen duidelijk te krijgen. Daarna geeft de bekkenfysiotherapeut u uitleg over het functioneren van het bekken, de bekkenbodem en de organen en de samenhang hiertussen. Hierbij maakt zij gebruik van plaatjes om de anatomie inzichtelijk en begrijpelijk te maken.



*Bekkengebied van de vrouw*



*Bekkengebied van de man*

Het bekkenfysiotherapeutisch onderzoek komt meestal tijdens de tweede behandeling aan bod. Bij dit onderzoek bekijkt de bekkenfysiotherapeut onder andere hoe uw lage rug, bekken, omliggende spieren en bekkenbodemspieren functioneren en hoe uw ademhaling is.

Naar aanleiding van het vraaggesprek en het onderzoek stelt de bekkenfysiotherapeut een behandelplan op dat is afgestemd op uw klachten.

De behandeling bestaat uit:

- uitleg over de klachten en de normale functie van de bekkenbodemspieren
- adviezen over toiletgang en toilethouding
- adviezen over vochtintake en voeding
- houdings- en bewegingsadviezen
- oefentherapie, gericht op het functioneren van de bekkenbodemspieren en omliggende spieren en het krijgen van controle over het functioneren van blaas en darmen
- het leren toepassen van de oefeningen en instructies in het dagelijks leven

Bij de oefentherapie kan de bekkenfysiotherapeut gebruik maken van inwendige therapie. Dit is om de bekkenboderspierfunctie voor zowel de fysiotherapeut als voor u zelf beter inzichtelijk te maken. Meer informatie over inwendige therapie kunt u vinden in de folder 'inwendig handelen'.

Al met al is een periode bij een bekkenfysiotherapeut een intensieve periode omdat er veel van uw inzet gevraagd wordt. Toch zijn de meeste mensen erg gemotiveerd omdat het fijn is te merken dat het lukt om zelf invloed uit te kunnen oefenen op klachten van het bekkengebied.

## Heeft u vragen?

Dan kunt u altijd contact opnemen met:

- Petra van Noordenburg, bekkenfysiotherapeut
- Margriet Schoonderwoerd, bekkenfysiotherapeut
- maandag t/m vrijdag 8:30 – 12:30 uur op telefoonnummer 055 – 581 84 71

Meer informatie over bekkenfysiotherapie vindt u ook op [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl) (website van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pre- en Postpartum Gezondheidszorg).