

Hulp bij plasproblemen

Bekkenfysiotherapie

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten hebben na hun opleiding fysiotherapie een driejarige opleiding bekkenfysiotherapie gevolgd. Zij behandelen vrouwen, mannen en kinderen met klachten van bekken, lage rug en onderbuik.

Herkent u dit?

- Ongewild urineverlies
- Het toilet niet op tijd halen
- Meer dan 10 x per dag plassen
- Meer dan 2x per nacht plassen
- Vaak blaasontstekingen
- Het toilet niet op tijd halen
- Pijn bij het plassen

Plasproblemen komen veel voor zowel bij mannen, vrouwen en kinderen. De bekkenfysiotherapeut kan hierbij helpen.

Bekkenbodem

Aan de onderzijde van het bekken bevindt zich de bekkenbodem. De bekkenbodem is een groep van spieren, onderling nauw met elkaar verbonden door compact bindweefsel, die de onderkant van het bekken als een schotelvormige plaat afsluit. De bekkenbodem ondersteunt de organen in het bekken en de buikholte: de blaas, baarmoeder en darmen. Het afsluitmechanisme van de plasbuis, de kringspier van de anus en de spiervezels die de vagina omsluiten vormen een essentieel onderdeel van de bekkenbodem. Behalve ondersteuning van de organen in het bekken heeft de bekkenbodem dus ook een controlerende functie over het plassen en ontlasten. Bij geslachtsgemeenschap speelt de spanning van de bekkenbodemspieren ook een rol.

Stoornissen van de bekkenbodem zijn:

- Overactiviteit
- Onderactiviteit
- Geen activiteit
- Coördinatiestoornis

Klachten die hierdoor kunnen ontstaan zijn:

- Stress-urine-incontinentie
- Urge-incontinentie
- een combinatie van beide

Stress-urine-incontinentie

Bij stress-urine-incontinentie verliest iemand ongewild urine bij drukverhoging in de buik, zoals bij opstaan, bukken, tillen, hoesten, lachen of sporten. Vaak is deze vorm van incontinentie terug te voeren op het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren.

Behandeling

Samen met de bekkentherapeut kunt u werken aan de juiste behandeling van uw klacht. Tijdens een intake wordt bepaald wat de oorzaak van uw klachten kan zijn en wordt samen met u bepaald wat de beste behandeling is.

Deze kan bestaan uit:

- Uitleg, advies en informatie
- Aanleren juist toiletgedrag
- Plasdagboek
- Oefeningen van de bekkenbodem
- Ademhalingsoefeningen
- Buikdrukregulatie

Neem bij vragen contact op met uw bekkenfysiotherapeut:

Wilma Bakker
wilma@fysiotherapie-brouwer.nl
035-6834222