

Bekkenfysiotherapie

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Bekkenfysiotherapie richt zich op klachten in het gehele gebied van bijk, bekken, lage rug en bekkenbodem. Vaak hebben deze klachten te maken met een functiestoornis in dit gebied. Dit kan zowel bij vrouwen, mannen als kinderen zijn, ongeacht de leeftijd. Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut staat ingeschreven in het KNGF centraal kwaliteitsregister Bekkenfysiotherapie.

Bekken en bekkenbodem

Bekkenbodemspieren bieden ondersteuning van de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder/prostaat) Tevens hebben ze een doorlaatfunctie bij toiletbezoek en spelen een rol bij seksualiteit. Bij niet goed functioneren kunnen er bekkenbodemp Problemen ontstaan op het gebied van plassen, het hebben van ontlasting of pijn bij vrijen. Ook kunnen de klachten te maken hebben met zwangerschap of bevalling. Daarnaast spelen de bekkenbodemspieren een rol bij de stabiliteit van bekken en lage rug. Een klacht in het bekken of de lage rug kan dan ook leiden tot een functiestoornis van de bekkenbodemspieren en omgekeerd.

Bekken- en/of bekkenbodempklachten

Bij last van een of meer genoemde klachten, kan bekkenfysiotherapie zinvol zijn:

- Ongewild verlies van druppels urine tijdens inspanning (stressincontinentie)
- Veelvuldig optredende, plotseling hevige aandrang, vaak met urineverlies (urgeincontinentie)
- Ongewild verlies van ontlasting
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten, veel te vaak plassen, steeds terugkerende urineweginfecties of blaasontsteking
- Het bij herhaling moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie)
- Klachten als gevolg van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen
- Pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- Seksuele problematiek gerelateerd aan functiestoornissen van de bekkenbodem
- Chronic pelvic pain syndroom (CPPS)
- Voor en na operaties in de onderbuik of het bekkenbodemgebied (gynaecologische, urologische en colorectale operaties)
- Bekkenpijn en/of lage rugklachten, al dan niet gerelateerd aan zwangerschap of bevalling

Mogelijkheden bekkenfysiotherapie

Na een uitgebreide intake wordt een behandelplan opgesteld. U krijgt informatie over de oorzaak en gevolgen van uw klacht en advies over houding en beweging, en de gevolgen daarvan voor de spieren rond bekken en lage rug en de bekkenbodem.

De behandeling bestaat verder uit diverse vormen en mogelijkheden van specifieke oefentherapie. Indien het een meerwaarde biedt voor de behandeling kan een inwendig onderzoek of behandeling (myofeedback, ballontraining) tot de mogelijkheden behoren. Dit alleen na zorgvuldig overleg en uw toestemming.

Bekkenfysiotherapie tijdens en na zwangerschap

Bij voortdurende bekkenpijn, lage rugklachten of bekkenbodempromblematiek in de periode rondom de zwangerschap of bevalling kan bekkenfysiotherapie zinvol zijn. Tijdens de zwangerschap ligt de nadruk op het verantwoord leren omgaan met de veranderde belastbaarheid van het bekken. Door oefeningen wordt het bekken weer op de juiste manier belast. Een bekkenband is zeker niet altijd nodig. Na de bevalling wordt de bekkenstabiliteit via oefeningen verbeterd en worden de spieren rond bekken en rug en bekkenbodem versterkt.

Voor informatie kunt u terecht bij:

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

www.nvfb.nl

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg

www.kngf.nl

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie