

## Risicotest

Risicofactoren voor het krijgen van bekkenbodemp Problemen	Aankruisen bij ja
<p>Is er sprake van verzakingsklachten tijdens of na de zwangerschap? Denk daarbij aan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gevoel alsof er weefsel uit de vagina komt</li> <li>- Balgevoel in de vagina</li> <li>- Zwaar gevoel in de bekkenbodem, dat wil zeggen in het gebied rondom vagina en anus</li> </ul>	Bij deze vraag kun je 3x ja scoren
Heeft je moeder verzakingsklachten?	
Heb je zwaar lichamelijk werk gedaan in verleden of heden?	
Heb je meer dan 3 keer een vaginale bevalling gehad?	
Was je leeftijd hoger dan 35 jaar bij de eerste vaginale bevalling?	
Heb je urineverlies gehad tijdens deze of eerdere zwangerschappen?	
Urineverlies na deze of vorige bevallingen?	
Was er sprake van een afwijkende ligging van de baby bij deze of eerdere vaginale bevalling(en)?	
Was je baby meer dan 4000 g bij deze of eerdere bevalling(en)	
Heb je langer dan een uur geperst tijdens een bevalling?	
Heb je nu of in het verleden een bevalling met een vacuümpomp (kiwi) of een tangverlossing gehad?	
Is er geknipt bij deze of eerdere bevalling(en)?	
Ben je bij deze of eerdere bevalling(en) ingescheurd totaan of tot en met de anus?	
Heb je een neurologische ziekte als MS, Parkinson, of suikerziekte?	
Ga je minder dan 3x per week naar het toilet voor ontlasting?	
Rook je?	
Heb je overgewicht? (tailleomtrek meer dan 88 cm)	

Het kan zijn dat je geen klachten hebt, maar wel 3 of meer risicofactoren aankruist. Dan is bekkenfysiotherapie belangrijk om klachten in de toekomst te voorkomen. Met name op latere leeftijd kunnen de gevolgen van een zwangerschap en bevalling merkbaar worden.

Bekkenfysiotherapie is natuurlijk ook zinvol wanneer je op dit moment klachten hebt van je bekken en/of bekkenbodem. Denk onder andere aan:

- urineverlies,
- verhoogde aandrang om te plassen,
- ontlastingsproblematiek,
- verlies van ontlasting of windjes
- pijn in het bekken of bekkenbodemgebied

De bekkenfysiotherapeut kan je bekkenbodempunctie onderzoeken, adviezen geven om de bekkenbodembelasting in het dagelijkse leven te verminderen en als het nodig is, samen met jou een oefenprogramma ontwikkelen om de bekkenbodempunctie te verbeteren.

Als je een aanvullende verzekering hebt voor fysiotherapie, vergoedt de zorgverzekeraar over het algemeen de bekkenfysiotherapeutische behandeling.

Bij urineverlies wordt de behandeling vergoed uit de basisverzekering, in dit geval is daarvoor een verwijzing van een arts of specialist nodig. Vergoedingen uit de basisverzekering maken aanspraak op je eigen risico.