



Fysiotherapie **Bekkenfysiotherapie**

Wat is bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie is een behandelwijze waarbij u leert het bekken en de bekkenbodem beter te voelen en bewuster te gebruiken. Omdat u de spieren van de bekkenbodem zelf niet goed kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed te trainen. Door middel van oefeningen kunt u een betere controle over uw bekken en bekkenbodem krijgen. Begeleiding en behandeling door een bekkenfysiotherapeut is vaak zinvol om u inzicht in uw klachten te geven en hier beter mee te leren omgaan.

Welke klachten / indicaties behandelt een bekkenfysiotherapeut

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- Moeizaam kwijt kunnen van ontlasting
- Pijnklachten in de onderbuik, rond de geslachtsdelen en/of de anus
- Seksuele problematiek, gerelateerd aan functiestoornissen van de bekkenbodem
- Voor en na operaties in de onderbuik (urologische, gynaecologische en darmoperaties)
- Bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling
- Bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap
- Preventie van bekkenklachten en bekkenbodempromatiek bij gezonde zwangeren

Hoe verloopt bekkenfysiotherapie

De bekkenfysiotherapeut vraagt u wat uw klachten precies zijn en doet onderzoek. Hierbij kan ter beoordeling van de werking en de sterkte van de bekkenbodemspieren de bekkenfysiotherapeut inwendig (in de schede of de anus) onderzoeken. In overleg met u wordt een plan voor de behandeling opgesteld. De bekkenfysiotherapeut geeft ook voorlichting over de bouw en de werking van het bekken en de bekkenbodem. Door middel van oefeningen leert de bekkenfysiotherapeut u hoe u de spieren rond het bekken kunt herkennen en trainen.

Wat is bio-feedback

Een speciale vorm van bekkenfysiotherapie is bio-feedback. De bekkenfysiotherapeut beoordeelt bij deze vorm van therapie de bekkenbodem inwendig met behulp van een probe. Hierdoor wordt in de schede of de anus de spieractiviteit tijdens de oefeningen gemeten. Via een beeldscherm krijgt u informatie over het aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. U kunt de bewegingen van uw bekkenbodem volgen: u wordt zich meer bewust van deze spieren, waardoor u ze beter kunt gaan gebruiken.

Wat is ballontraining

Door ballontraining wordt de darmfunctie met de bekkenbodem geoefend. Het siliconen ballonnetje wordt in de anus gebracht en kan wat worden opgepompt. Hiermee kan de darmvulling worden nagebootst en de bekkenbodem worden geoefend. De probe en de ballon zijn patiëntgebonden; dit betekent dat deze alleen door u wordt gebruikt. Dit brengt wel éénmalige kosten met zich mee die niet door iedere verzekeraar worden vergoed.

Wie behandelt u

Alleen geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn bevoegd om deze behandeling te geven. Wanneer u meent dat deze manier van onderzoeken en behandelen te belastend voor u is, aarzel dan niet om dit kenbaar te maken. Meer informatie over bekkenfysiotherapie, of adressen van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten; www.fysiotherapie.nl

Bekkenfysiotherapie, Ziekenhuis Rivierenland
Polikliniek fysiotherapie, route 2
Tel. (0344) 67 43 36

Ziekenhuis Rivierenland Tiel

Pres. Kennedylaan 1
4002 WP Tiel
Postbus 6024
4000 HA Tiel
Tel. (0344) 67 49 11
Fax (0344) 67 44 19
Internetsite: www.zrt.nl