

Bekkenfysiotherapie bij obstipatie

In deze folder leest u informatie over obstipatie, een goede darmwerking en hoe bekkenfysiotherapie kan helpen om klachten te verminderen.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Bij obstipatie zijn er problemen met de ontlasting.

Er is sprake van obstipatie:

- als u minder dan drie keer per week ontlasting heeft;
- als u regelmatig ontlasting heeft, maar vaak hard moet persen om de ontlasting kwijt te raken.

Werking van de darmen

Om de darmen goed te laten werken, is het belangrijk om regelmatig en rustig te eten en voldoende te drinken. Uw voeding moet voldoende vocht en vezels bevatten. Is dit niet het geval, dan kan de ontlasting harder worden. Dit beïnvloedt het gevoel van aandrang. U krijgt dan minder of later aandrang en de ontlasting kan zich langzaam ophopen in de darm. Dit kan weer leiden tot een vol/opgeblazen gevoel, weinig eetlust, krampen en buikpijn.

Wanneer de endeldarm (over)vol is, kan dit het hele darmstelsel ontregelen. Ook kan dan dunne ontlasting (uit het begin van de dikke darm) langs de ontlastingsprop in de endeldarm gaan lekken. Dit kan op diarree lijken, maar is het gevolg van obstipatie. Soms werkt de endeldarm kleine beetjes dunne ontlasting en/of kleine propfen harde ontlasting spontaan naar buiten.

Rol van de bekkenbodemspieren

De bekkenbodem is een groep spieren die de buikholtte aan de onderzijde afsluit. Deze groep spieren ligt tussen het schaambeent, het heiligbeen, het staartbeen en de zitbeenknobbels. De bekkenbodem ondersteunt de blaas en de urinebuis, de endeldarm en bij de vrouw de baarmoeder en de vagina.

Door de bekkenbodemspieren aan te spannen, is het mogelijk om urine, ontlasting en winden op te houden. Door ze goed te ontspannen is het mogelijk om probleemloos te kunnen plassen en ontlasten. Een te gespannen of niet goed werkende bekkenbodem kan obstipatie veroorzaken.

Naast het goed functioneren van de bekkenbodemspieren zijn ook een ontspannen buik en buikademhaling belangrijk voor een goede werking van de bekkenbodem, de darmen en het ontlasten.

Door een te hoge spierspanning verandert/vermindert het gevoel in de bekkenbodem en in de onderbuik. De darm moet dan meer moeite doen om de ontlasting naar buiten te werken. Dit kan mede leiden tot pijn in de onderbuik en de lage rug.

Wordt de bekkenbodem tijdens het ontlasten niet of onvoldoende ontspannen, dan kunt u de ontlasting niet of maar gedeeltelijk kwijtraken. Hierdoor kunt u een vol gevoel blijven houden. Het is belangrijk een goede controle over uw bekkenbodemspieren te hebben.

Wat kan de behandeling voor u betekenen?

Bij de behandeling van obstipatie is de eerste stap dat u zich bewust wordt van uw bekkenbodemspieren. U bespreekt met uw bekkenfysiotherapeut wat er nodig is om uw bekkenbodem en de bijbehorende organen goed te laten werken. Bijvoorbeeld: toiletgedrag en vocht- en vezelintake.

Daarna leert u hoe u uw bekkenbodemspieren weer goed gebruikt door deze bewust en gecontroleerd aan te spannen en te ontspannen. Hierbij kan de geregistreerde bekkenfysiotherapeut gebruikmaken van biofeedback (op een beeldscherm wordt dan de spanning van uw bekkenbodemspieren zichtbaar gemaakt) elektrostimulatie en de rectale oefenballon. Daarnaast besteedt de bekkenfysiotherapeut aandacht aan speciale ademhalings- en ontspanningsoefeningen.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie of zoekt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt? Raadpleeg de folder bekkenfysiotherapie of:

www.defysiotherapeut.com

www.bekkenfysiotherapie.nl

Afdeling Fysiotherapie Rijnstate: 088 - 005 6366

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

 @rijnstate

 facebook.com/rijnstate

Rijnstate

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E info@rijnstate.nl

www.rijnstate.nl