

Bekkenfysiotherapie

In overleg met uw arts of behandelaar overweegt u om bekkenfysiotherapie te volgen. Dit kan u helpen om klachten in de buik, lage rug of in uw bekken(bodem)gebied te beïnvloeden.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?

Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het onderzoeken en behandelen van het buik-/bekken(bodem)gebied.

Bij de volgende klachten kan deze fysiotherapeut u helpen:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- te vaak moeten plassen/ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting;
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik, in de vagina of de anus (mogelijk ontstaan door verzakkingen van blaas, baarmoeder en darmen);
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- seksuele problematiek gerelateerd aan de bekkenbodem, zoals erectiestoornissen of pijn bij het vrijen;
- bekkenpijn, bekken(bodem)klachten en lage rugklachten rond zwangerschap en bevalling (of het voorkomen hiervan);
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- begeleiden voor en na operaties in de onderbuik (gynaecologische, urologische en darmoperaties).

De bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren liggen onder in de buik. Ze ondersteunen de organen in het bekken en werken samen met de spieren in de lage rug, de buik en het bekken. Deze spieren spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Daarnaast hebben de bekkenbodemspieren een belangrijke taak bij het plassen, het ontlasten en de seksualiteit. Deze spieren kunnen te zwak zijn, te gespannen of soms niet op het juiste moment hun werk doen. Niet iedereen voelt deze spieren, waardoor de controle over deze spieren soms niet mogelijk lijkt. De bekkenfysiotherapeut kan u helpen de controle hierover (deels) terug te krijgen

Hoe gaat de bekkenfysiotherapeut te werk?

Het buik-bekkengebied is een gevoelig gebied. Wederzijds vertrouwen is daarom van groot belang. Tijdens de eerste afspraak brengt de bekkenfysiotherapeut uw klachten zorgvuldig in kaart. Onder andere kijkt hij/ zij of u tijdens het bewegen problemen ervaart, hoe het plassen en ontlasten gaat en of er problemen zijn met seksualiteit. Om uw klachten in kaart te brengen, kan een inwendig onderzoek nodig zijn. De bekkenfysiotherapeut stelt samen met u een behandelplan op. Hoe lang de behandeling duurt, hangt af van uw klachten en de behandeling.

De behandeling kan bestaan uit:

- voorlichting over de oorzaken, gevolgen en behandeling van bekken(bodem)klachten;
- adviezen over voeding, drinken en toiletgedrag;
- het leren voelen van de bekkenbodemspieren en van de spiergroepen in de lage rug, de buik en het bekken;
- bewustwording van spanning en ontspanning in het buik- bekkengebied en van de functie van het middenrif en ademhaling;
- inwendig onderzoek van de bekkenbodemspieren;
- het gebruik maken van apparatuur voor biofeedback en elektrostimulatie of van een trainingsballon;
- aanleren op het juiste moment te ontspannen of juist aan te spannen;
- adviezen over goede houding en beweging;
- het trainen van kracht en uithoudingsvermogen van de bekkenbodemspieren, buik-, rug- en beenspieren;
- het terugvinden van de controle over vulling van blaas en darmen;
- adviezen over activiteiten in uw dagelijkse leven;
- advies over ondersteunende hulpmiddelen.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

Ga eerst bij uw zorgverzekeraar na of u verzekerd bent voor bekkenfysiotherapie.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut

De bekkenfysiotherapeuten van Rijnstate zijn geregistreerd in het deelregister bekkenfysiotherapie van het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF). Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie, kijk dan op www.bekkenfysiotherapie.nl.
Afdeling fysiotherapie ziekenhuis 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