

## Fysiotherapie bij bekkenbodempromblematiek

*In deze folder krijgt u informatie over de rol van de fysiotherapie bij bekkenbodempromblematiek. Mannen, vrouwen en kinderen: iedereen kan problemen krijgen doordat de bekkenbodem niet goed functioneert. Dit kan bijvoorbeeld optreden na een buik-, of prostaatoperatie, na meerdere blaasontstekingen in de overgang of na een bevalling. Soms hangen de klachten samen met medicijngebruik, met andere ziekten, of met psychische factoren (emoties, spanningen en dergelijke). Soms is de oorzaak onduidelijk.*

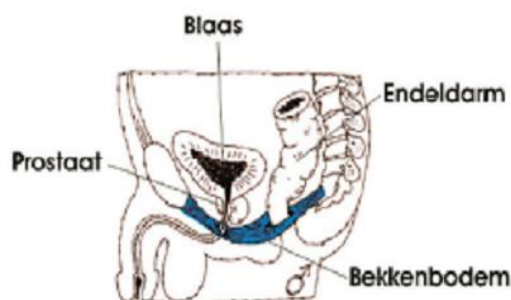
### Klachten

Enkele veel voorkomende bekkenbodempromblematieken zijn:

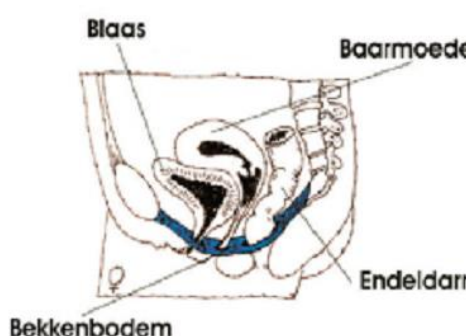
- ongewild verlies van druppels urine tijdens inspanning (stressincontinentie)
- veelvuldig optredende, plotselinge, hevige, niet te onderdrukken aandrang om te plassen (urge-incontinentie)
- ongewild verlies van ontlasting (faecale incontinentie)
- het bij herhaling slechts moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie)
- klachten als gevolg van verzakking van blaas, baarmoeder en/of darmen
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- pijn bij gemeenschap
- chronische prostaatontsteking

### Oefening en adviezen

Een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in bekkenbodempromblematiek kan u door middel van oefeningen leren de spieren van de bekkenbodem aan te spannen en te ontspannen. Tevens geeft de fysiotherapeut u persoonlijke adviezen over onder andere de ademhaling, houding en beweging, drinken, voeding en toiletgedrag. Ook als u een operatie krijgt in het bekkenbodemgebied (bijvoorbeeld bij verzakkingen), kan het zinvol zijn zowel voor als na de operatie oefeningen en adviezen te krijgen.



man



vrouw

#### Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld  
(Medisch Centrum de Burgt)  
Nederwoudseweg 17  
3772 TD Barneveld

Locatie Leusden  
(Medisch Centrum de Mulderij)  
De Mulderij 2  
3831 NV Leusden

Locatie Nijkerk  
(De Nije Veste)  
Oranjelaan 104  
3862 CX Nijkerk

#### Postadres:

Postbus 1502  
3800 BM Amersfoort

#### Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50  
Afspraken: 033 – 850 60 70

#### KvK Gooi en Eemland:

32082917

[www.meandermc.nl](http://www.meandermc.nl)

## De bekkenbodem

De bekkenbodem heeft drie belangrijke functies:

- Helpen sluiten en openen van de anus en de urinebuis en het ondersteunen/dragen van de buikorganen.
- Stoornissen kunnen optreden wanneer de bekkenbodemspieren te zwak of juist te gespannen zijn of wanneer ze niet op de juiste manier of op het juiste moment aanspannen of ontspannen.
- Bekkenbodemspieren zijn bewust en actief te gebruiken. Veel mensen zijn zich hier niet van bewust of voelen dit niet.

## Bekkenbodemtherapie

Bekkenbodemtherapie is een methode waarbij u leert de spieren van de bekkenbodem te voelen en bewust te gebruiken. Omdat u de spieren van de bodem zelf niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed te gebruiken en te trainen. Aandacht en begeleiding door een fysiotherapeut zijn daarom zinvol. Door het doen van oefeningen kunt u de bekkenbodemspieren versterken. Zo kunnen de spieren beter de druk opvangen die er bij bewegingen op de bekkenbodem ontstaan. Bij klachten van een te gespannen bekkenbodem, leert de fysiotherapeut u hoe u de bekkenbodemspieren kunt ontspannen.

## Behandelplan

De fysiotherapeut gaat eerst bij u na wat de exacte klachten zijn, om vervolgens in overleg met u een goed plan voor behandeling op de stellen. Fysiotherapie heeft geen bijwerkingen. Bovendien geeft het een betere uitgangspositie als een vervolgbehandeling, bijvoorbeeld een operatie, nodig is. De behandeling begint vaak met een aantal testen om te bekijken of de spanning van de bekkenbodem normaal is en hoe snel u de spieren kunt aanspannen en ontspannen. Nadat u heeft geleerd om de spieren op een goede wijze te gebruiken, is het belangrijk dat deze oefeningen deel gaan uitmaken van uw dagelijkse bezigheden. Ook leert u hoe u de spieren goed kunt ontspannen, bijvoorbeeld bij toiletbezoek of seksuele gemeenschap. Daarnaast adviseert de fysiotherapeut u hoe u kunt voorkomen dat er onnodige druk op de bekkenbodem ontstaat.

## Bio-feedback

Een speciale vorm van fysiotherapie is bio-feedback die zowel bij vrouwen als mannen toegepast kan worden. In tegenstelling tot gewone bekkenbodemtherapie beoordeelt de fysiotherapeut bij deze vorm van therapie via een inwendig onderzoek de werking en sterkte van de bekkenbodemspieren. Bij de man gaat dit via de anus, bij de vrouw via de schede of anus. Uiteraard gebruiken we deze methode alleen na toestemming van de patiënt(e) en/of verwijzend arts. Bio-feedback is een afkorting van biologische feedback. Dit betekent dat u via een beeldscherm informatie krijgt over activiteiten van het lichaam. In dit geval over het aan-, en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Bij bio-feedback wordt de spieractiviteit gemeten via een elektrode die tijdens de oefeningen in de schede of anus geplaatst wordt. Op het beeldscherm kunt u de bewegingen van de bekkenbodemspieren volgen, zodat u zich meer bewust wordt van het gebruik van deze spieren. De fysiotherapeut of behandelend arts kan meer informatie over deze vorm van fysiotherapie geven. Ook is het mogelijk om via kleine stroomstootjes de bekkenbodemspieren te laten aanspannen (elektrostimulatie). Dit is soms zinvol, bijvoorbeeld als u de bekkenbodemspieren zelf helemaal niet kunt aanspannen. Vrouwen en mannen die negatieve seksuele ervaringen hebben (gehad) vinden deze inwendige methode nogal eens belastend. Als u het moeilijk vindt om op deze manier behandeld te worden, aarzel dan niet om dat kenbaar te maken.

## Een afspraak maken

Als u een verwijzing van de arts heeft, kunt u zich aanmelden via het afsprakennummer: 033 - 850 60 70. U wordt doorverbonden met de afdeling Fysiotherapie en uw gegevens worden opgenomen. Zodra er plek is voor therapie krijgt u een telefoontje. U hoort dan hoe laat en op welke locatie u zich kunt melden. U kunt uiteraard uw voorkeur voor de locatie bij de aanmelding aangeven.

---

## Verzekering

Vanaf 1 januari 2004 wordt fysiotherapie niet meer vergoed vanuit het basispakket van het ziekenfonds. Veel ziektekostenverzekeraars vergoeden de fysiotherapie vanuit de aanvullende verzekering en bieden verschillende aanvullende verzekeringen aan. Per pakket en per ziektekostenverzekeraar is het verschillend hoeveel behandelingen fysiotherapie er worden vergoed. Informeert u bij uw zorgverzekeraar wat de veranderingen voor u inhouden.

## Waar kunt u ons vinden?

Meander Medisch Centrum  
Maatweg 3  
3813 TZ Amersfoort  
Afdeling Fysiotherapie

Locatie Baarn  
Molenweg 2  
3743 CM Baarn  
Afdeling Fysiotherapie (4<sup>e</sup> verdieping)

jan\_2016