



## Bekkenfysiotherapie

### Inhoud

**Wat is een bekkenfysiotherapeut?**

**Wat is bekkenfysiotherapie?**

**Voor wie is bekkenfysiotherapie?**

**Hoe verloopt bekkenfysiotherapie?**

**Speciale technieken**

**Algemene adviezen**

### **Wat is een bekkenfysiotherapeut?**

Een bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het onderzoeken en behandelen van patiënten met problemen van het bekken en de bekkenbodem. Deze fysiotherapeuten hebben een 3-jarige vervolgopleiding gedaan met stages en examens en zijn daarna opgenomen in het register van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten. Hiermee onderscheiden zij zich van algemene fysiotherapeuten.

Adressen van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn te vinden via de website:

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com). Als u niet de beschikking heeft over internet vraagt u dan aan uw behandelend arts om adressen van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten. De zorgverzekeraar vergoedt bekkenfysiotherapie indien u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie. Dit kunt u navragen bij uw zorgverzekering.

### **Wat is bekkenfysiotherapie?**

Bekkenfysiotherapie is een behandelmethodede waarbij een bekkenfysiotherapeut, na een gericht onderzoek, u leert de spieren van de bekkenbodem te voelen en bewust op een juiste manier te gebruiken. Omdat u de spieren van de bekkenbodem zelf niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed aan te sturen, te gebruiken en te oefenen. Het hangt af van de aard van de klachten welke oefeningen u zult gaan leren.

Nadat u heeft geleerd om de spieren op een goede wijze te gebruiken is het belangrijk dat deze bewegingen deel gaan uitmaken van uw dagelijkse bezigheden. De bekkenfysiotherapeut zal u hierin adviseren en begeleiden.

**Voor wie is bekkenfysiotherapie?**

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom u door uw behandelend arts wordt verwezen naar een bekkenfysiotherapeut. Een bekkenfysiotherapeut houdt zich bezig met voorlichting, begeleiding en behandeling van de volgende klachten:

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- Zeer vaak plassen en/of ontlasten
- Niet goed uit kunnen plassen of moeite met de ontlasting
- Verzakking van blaas, baarmoeder of darmen
- Pijnklachten in onderbuik, rond de anus of geslachtsdelen
- Seksuele problemen door te hoge spierspanning of te lage spierspanning in de bekkenbodem of door niet gecoördineerd gebruik van de bekkenbodemspieren
- Voor en na operaties in de onderbuik
- Begeleiding, bewustwording, ontspanning en training van spieren in en rond het bekken tijdens zwangerschap, bevalling en gedurende een periode na de bevalling.

Bij klachten van urine-incontinentie is bekkenfysiotherapie bewezen zinvol. Het afsluitmechanisme van de blaas kan worden versterkt, zodat u minder gemakkelijk ongewild urine verliest. Ongeveer de helft van de mensen met urineverlies optredend bij drukverhoging (lachen, hoesten, persen) heeft na bekkenfysiotherapie zodanige vermindering van het urineverlies dat ze dit niet langer als een probleem ervaart. Er zijn ook mensen die weinig baat hebben bij bekkenfysiotherapie, het is niet altijd te voorspellen voor wie het wel en voor wie het niet zinvol is; de bekkenfysiotherapie kent echter geen nadelige bijwerkingen.

Verzakkingen zullen niet veel verminderen door bekkenfysiotherapie. Echter bij een lichte tot matige verzakking kan bekkenfysiotherapie wel de hinder die u van een verzakking heeft verminderen. Door middel van oefeningen kunt u de bekkenbodemspieren beter laten functioneren. Zo kunnen ze beter de druk opvangen die er bij bewegingen op de bekkenbodem ontstaat en kunt u een verergering voorkomen. Dit wordt ondersteund door adviezen hoe u het beste met een verzakking kunt omgaan. Bij klachten van een ernstige verzakking helpt bekkenfysiotherapie meestal niet of onvoldoende. Wel kunt u door het beter gebruiken van de bekkenbodemspieren mogelijk verergering van de verzakkingen voorkomen of beperken.

Rondom operaties in verband met een verzakking of incontinentie is het verstandig bekkenbodem- en buikspieroefeningen te doen. Enerzijds om te zorgen dat druk op de bekkenbodem goed opgevangen wordt, anderzijds om na de herstelperiode de bekkenbodem weer te trainen. De bekkenfysiotherapeut kan u hierover adviseren.

Bij klachten van een te gespannen bekkenbodem leert de bekkenfysiotherapeut u hoe u de bekkenbodemspieren kunt ontspannen. Het goed kunnen ontspannen van de bekkenbodem is onder andere nodig voor toiletbezoek om goed te kunnen uitplassen en te ontlasten en bij seksuele gemeenschap. Ook pijn in de onderbuik of geslachtsdelen kan samenhangen met verhoogde spanning in de bekkenbodem. U kunt van de bekkenfysiotherapeut leren hierin inzicht te krijgen, dit te voelen en hier bewust mee om te gaan.

### **Hoe verloopt bekkenfysiotherapie?**

De bekkenfysiotherapeut zal eerst heel precies de klachten met u doornemen om een idee te krijgen wat er precies aan de hand is met de bekkenbodem.

Daarna zal een lichamelijk onderzoek volgen, waarbij de houding en ademhaling, spierkracht, beweeglijkheid en stabiliteit van de rug en het bekken worden beoordeeld. Vervolgens zal u gevraagd worden om op de onderzoeksbank te gaan liggen in ontspannen houding met de voeten plat op de bank en de knieën licht gebogen. De fysiotherapeut kijkt eerst uitwendig en kan daarna, in overleg met u en met uw toestemming, ook een vaginaal of anaal onderzoek doen. Hierbij wordt de functie van de bekkenbodemspieren beoordeeld. Bij dit onderzoek wordt u gevraagd de bekkenbodemspieren aan te spannen en weer los te laten, enige malen te hoesten en te persen.

Afhankelijk van de bevindingen zal de bekkenfysiotherapeut in overleg met u een behandelplan opstellen.

### **Speciale technieken:**

#### *Myo-feedback.*

Een speciale vorm van bekkenfysiotherapie is myo-feedback.

Myo-feedback is een afkorting van biologische feedback van de spieren (myos).

Dit betekent dat u via een beeldscherm en/of een geluidssignaal informatie krijgt over het aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Bij myo-feedback wordt deze spieractiviteit gemeten via een probe die, gedurende de behandeling in vagina of anus wordt gebracht. Op het beeldscherm en/of via het geluidssignaal kunt u de reacties van de bekkenbodemspieren volgen, zodat u kunt zien of horen of u de spieren op juiste wijze aan- of ontspant. De bekkenfysiotherapeut kan meer informatie over deze vorm van bekkenfysiotherapie geven.

#### *Electrostimulatie*

Bij electrostimulatie worden kleine stroomstootjes afgegeven aan de bekkenbodemspieren. Dit kan worden gebruikt bij mensen die niet bewust de spieren kunnen aansturen. Het stroomstootje zorgt ervoor dat de spier zich aanspant. Het wordt gebruikt om de spierkracht te vergroten. Bij klachten in het bekkengebied is het kunnen aanspannen van de bekkenbodemspieren belangrijk. Electrostimulatie wordt ook gebruikt bij de behandeling van pijnklachten, is niet pijnlijk en is volkomen ongevaarlijk.

Vooraf vrouwen die negatieve seksuele ervaringen hebben, zoals incest of verkrachting, kunnen deze inwendige methodes als belastend ervaren. Als u het moeilijk vindt om op deze manier behandeld te worden, aarzel dan niet om dat kenbaar te maken. Een inwendig onderzoek vindt alleen plaats met uw toestemming..

### **Algemene adviezen**

- Probeer veel hoesten te voorkomen (niet roken)
- Probeer overgewicht te voorkomen (afvallen)
- Neem de tijd op het toilet. Veel bekkenbodemproblemen zijn te voorkomen door minder gehaast te plassen en te ontlasten. Het is belangrijk dit op uw gemak te doen en u hierbij zoveel mogelijk te ontspannen.
- Zorg voor goed doorademen bij bukken, buigen en tillen. Houd de adem niet in, zet de adem niet vast, maar adem door bij deze bewegingen.
- Een juiste zithouding en ontspannen bewegen zijn belangrijk voor de rug en het bekken. De bekkenfysiotherapeut kan u leren wat voor u de juiste houdingen en bewegingen zijn, zodat de rug en bekkenbodem niet onnodig belast worden.

### **Extra informatie**

U kunt een actueel overzicht van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in de regio vinden op onze website [www.rdgg.nl](http://www.rdgg.nl). Op de website vindt u ook de informatiepagina's over het onderzoeks- en behandeltraject van incontinentie en/ of verzakking.