

Bekkenfysiotherapie



De bekkenfysiotherapeut



Mignon Lamers-Bolk

Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de fysiotherapie, welke zich richt op klachten in of rondom het bekken, de buik, de lage rug en de bekkenbodem bij mannen, vrouwen en kinderen.

Mignon Lamers-Bolk is bekkenfysiotherapeut in onze praktijk. Zij is lid van het KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie) en de NVFB (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pré- en postpartum gezondheidszorg).

Meer informatie kunt u vinden op:

www.fysionet.nl

www.nvfb.fysionet.nl



Bekken en bekkenbodem

Het bekken heeft een centrale plaats in ons lichaam.

Klachten aan het bekken en/of de lage rug kunnen problemen met het functioneren van de bekkenbodem veroorzaken. Andersom kan een niet goed functionerende bekkenbodem ook weer klachten aan het bekken en/of lage rug veroorzaken.

De bekkenbodem wordt gevormd door verschillende spierlagen onderin het bekken, welke één functioneel geheel vormen.

De bekkenbodem heeft 3 functies:

- Ontspannen en weer aanspannen bij plassen, vrijen en ontlasten.
- Dragen van de buikorganen.
- Bijdrage aan de stabiliteit van het bekken.

Er is een nauwe relatie tussen de bekkenbodem en de organen in de onderbuik (blaas, baarmoeder, prostaat, darmen), maar ook tussen de bekkenbodem en de buik- en rugspieren. Dit is weer belangrijk bij houding en beweging. De spieren kunnen te zwak zijn of te gespannen of niet op het juiste moment aanspannen of ontspannen.

De bekkenfysiotherapeut kan helpen de controle hierover te herwinnen.

Klachten in het bekkengebied kunnen ontstaan na een val (trauma), zwangerschap of bevalling. Maar ook na meerdere blaas- of prostaatontstekingen, na een buik- of prostaatoperatie of in de overgang.

Soms hangen klachten samen met medicijngebruik, een andere ziekte of met psychische factoren, zoals verdriet, onderdrukte emoties, spanningen of een hectische levensstijl.

Enkele veel voorkomende klachten:

- Pijnklachten in het bekken en/of lage rug tijdens een zwangerschap, na een bevalling of andere oorzaken.
- Pijnklachten in het bekkenbodemgebied (anus en/of geslachtsdelen) en/of de onderbuik.
- Klachten ten gevolge van een verzakking (blaas, baarmoeder of endeldarm).
- Chronische prostaatontsteking.
- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting.
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten.
- Moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting.
- Klachten in relatie tot seksualiteit (pijn tijdens het vrijen, erectiestoornissen).

Bekkenfysiotherapeutische behandeling

Het eerste consult zal bestaan uit een uitgebreid intakegesprek. Dan wordt u ook het verloop van de behandeling uitgelegd. Tijdens het tweede consult vindt er eventueel een onderzoek plaats naar het functioneren van het bekken en lage rug.

Bij pijnklachten wordt er gekeken naar het functioneren van de spieren rondom het bekken en zal de behandeling vooral gericht zijn op het verbeteren van een goede kracht en coördinatie tussen deze spieren.

Bij klachten van de bekkenbodemspieren, kan er, in overleg met u, een inwendig onderzoek plaatsvinden naar het functioneren van de bekkenbodem.

Wanneer u bezwaar heeft tegen een inwendig onderzoek kunt u dit kenbaar maken. Dan zal de bekkenfysiotherapeut samen met u zoeken naar andere mogelijkheden om het functioneren van de bekkenbodem in kaart te brengen.

De behandelmogelijkheden zijn:

- Adviezen ten aanzien van houding en beweging in het dagelijkse leven.
- Adviezen met betrekking tot eet-, drink- en toiletgewoonten.
- Oefentherapie gericht op ontspanning, zowel van het hele lichaam als van de bekkenbodemspieren.
- Oefentherapie gericht op verbeteren van bekken- en bekkenbodemfuncties.
- Begeleiding voor en na operaties in buik- en bekkengebied.
- Indien gewenst, kan de oefentherapie ondersteund worden met inwendige behandelmogelijkheden als:
 - o myofeedback
 - o elektrostimulatie
 - o ballontraining

Klachten in het bekken en bekkenbodengebied zijn vaak van meerdere factoren afhankelijk, waardoor de behandeling een brede aanpak vraagt.

Bekkenfysiotherapie wordt meestal vergoed bij een aanvullende verzekering voor fysiotherapie. Kijkt u in de polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar. Vanaf 2011 wordt urine incontinentie met 9 behandelingen vergoed vanuit de basisverzekering.

Contact:
Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?
Neem dan contact op met:



Algera Fysiotherapie
Nassastraat 45
2161 RJ Lisse
0252 – 426338

info@algerafysiotherapie.nl **www.algerafysiotherapie.nl**