

## De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodengebied bij mannen, vrouwen en kinderen. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

## Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen van mannen, vrouwen en kinderen met de volgende klachten:

- 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;
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- problemen bij het vrijen die samenhangen met de bekkenbodem;
- bekkenpijn en lage-rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling;
- bekkenpijn en lage-rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- problemen voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

## Zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut, wel zo gemakkelijk

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Via de website [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

## Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

In de wachtkamer van de bekkenfysiotherapeut vindt u de tarieven voor een behandeling. Ga wel eerst bij uw zorgverzekeraar na of u verzekerd bent voor bekkenfysiotherapie. Het is belangrijk om te weten hoeveel behandelingen u vanuit uw aanvullende verzekering vergoed krijgt. Behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden betaald uit de basisverzekering.

## Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een driejarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

## Correspondentieadres NVFB

A Postbus 24,8  
3800 EA Amersfoort  
T 033 467 29 00  
W [www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl)  
E [info@nvfb.nl](mailto:info@nvfb.nl)

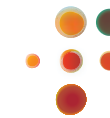
## Meer informatie?

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie, ga dan naar: [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl).

*Uw bekkenfysiotherapeut:*



# Probleemloos ontlasten



## de Fysiotherapeut

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie  
bij Bekkenproblematiek en Pré- en Postpartum Gezondheidszorg



# Toiletbezoek mag geen zware gang zijn. Blijf niet rondlopen wanneer u problemen heeft om uw ontlasting kwijt te raken, daar is iets tegen te doen. Samen met de bekkenfysiotherapeut vindt u de oplossing.

## Obstipatie

Bij obstipatie heeft u problemen bij het ontlasten. We spreken over obstipatie wanneer iemand minder dan drie keer per week ontlasting heeft of wanneer iemand wel regelmatig ontlasting heeft maar vaak hard moet persen om de ontlasting te lozen.

Een te gespannen bekkenbodem of een bekkenbodem die niet op de juiste manier functioneert, kan obstipatie tot gevolg hebben. De bekkenbodem is een groep spieren die het lichaam aan de

onderzijde afsluit en is gespannen tussen het schaambeem, het heilig- en staartbeen en de zitbeenknobbels.

De bekkenbodem ondersteunt de blaas en de urinebuis, de baarmoeder en de vagina (bij de vrouw) en de endeldarm. Door de bekkenbodem aan te spannen, is het mogelijk om urine, ontlasting en winden op te houden. Door de bekkenbodem goed te ontspannen, is het mogelijk om probleemloos te kunnen plassen en te ontlasten.

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

De bekkenfysiotherapeut is de aangewezen persoon om u inzicht te geven in het ontstaan van de obstipatie. De bekkenfysiotherapeut zoekt samen met u naar de oorzaak van de obstipatie en legt u aan de hand van plaatmateriaal uit hoe de obstipatie kan ontstaan.

U leert bij de bekkenfysiotherapeut uw bekkenbodem weer goed te gebruiken door deze bewust en gecontroleerd te spannen en ontspannen. De bekkenfysiotherapeut kan hierbij gebruikmaken van myofeedback, elektrostimulatie en de rectale oefenballon. Daarnaast besteedt de bekkenfysiotherapeut ook aandacht aan bijvoorbeeld speciale adem- en ontspanningsoefeningen en een juist toiletgedrag.

## Goede darmwerking

Voor een goede darmwerking is het nodig dat u regelmatig en rustig eet en voldoende drinkt. De voeding moet voldoende vocht en vezels bevatten. Is dat niet het geval, dan is er maar een klein aanbod van ontlasting en wordt deze erg hard. Er ontstaat daardoor weinig aandrag, de ontlasting hoopt zich langzaam op in de darm. Dit kan weer leiden tot een vol gevoel, weinig eetlust, krampen en buikpijn.

Wanneer de endeldarm (over)vol is, kan het hele darmstelsel ontregeld worden. Ook kan dunne ontlasting (uit het begin van de dikke darm) langs de ontlastingsprop in de endeldarm gaan lekken. Dit lijkt ook op diarree maar is een gevolg van de obstipatie. Soms worden kleine proppen harde ontlasting spontaan door de endeldarm naar buiten gewerkt.

## Controle over uw bekkenbodem

Obstipatie kan te maken hebben met een te gespannen of niet op de juiste manier functionerende bekkenbodem. Door een te hoge spierspanning in de bekkenbodem is het gevoel daar en in de onderbuik minder. Een hoge bekkenbodemspierspanning kan ook leiden tot pijn in de onderbuik en lage rug. Te hoge bekkenbodemspierspanning kan bijvoorbeeld leiden tot veel pijn aan het staartbeen. Deze pijn kan zo hevig zijn dat gewoon zitten onmogelijk is.

Wordt de bekkenbodem tijdens het ontlasten niet of onvoldoende ontspannen, dan kan de ontlasting niet of maar gedeeltelijk geloosd worden. Hierdoor kunt u een vol gevoel houden. Het is dus erg belangrijk een goede controle over uw bekkenbodem te hebben. Door verschillende oorzaken kunt u de controle over de bekkenbodem kwijt zijn. De bekkenfysiotherapeut helpt u om die controle weer terug te krijgen.

## Toiletgedrag

Wie aandrag voelt, gaat naar het toilet. Is er al langere tijd sprake van obstipatie, dan is het moeilijk om die aandrag te voelen. Wie de aandrag vaak onderdrukt, voelt hem na verloop van tijd niet meer. De ontlasting komt het gemakkelijkst wanneer u aandrag voelt, de grootste kans op aandrag heeft u na de maaltijd. Neem voldoende tijd en rust om naar het toilet te gaan. Zit rechtop op het toilet met een beetje bolle rug. Zorg dat de voeten goed kunnen steunen en de kleding goed naar beneden is. Bol de buik wat op en adem uit. Richt de lichte druk naar de anus. De bekkenbodem moet hierbij ontspannen zijn. Ideaal is het ontlasten zonder persen, lukt dit niet, geef dan een lichte persdruk.

Komt de ontlasting niet, dan kunt u proberen dit te stimuleren door rustig in en uit te ademen. Dit kunt u nog wat ondersteunen door uw bekken een aantal keren voor- en achterover te kantelen. Tijdens het voorover kantelen ademt u in, bij het achterover kantelen weer uit. Komt de ontlasting nu nog niet, dan kunt u beter van het toilet af gaan en enkele minuten intensief bewegen, bijvoorbeeld springen, traplopen of wandelen. De aandrag kan hierdoor toenemen waardoor u de ontlasting mogelijk wel kunt lozen. Probeer deze adviezen altijd te volgen, ook wanneer het erg moeilijk gaat.

*Zie ook de folder: De bekkenfysiotherapeut geeft u adviezen voor toiletgedrag*