

De fysiotherapeut bepaalt aan de hand van uw specifieke klachten samen met u welke behandeling het meest geschikt is. U leert ook wat de beste manier is om te plassen en te ontlasten. Verkeerde toileettechniek en verkeerd toiletgedrag leiden nogal eens tot klachten of tot verergering ervan. Ook bij problemen bij het vrijen kan de bekken fysiotherapeut u adviseren. Door bewust te leren ontspannen kunnen seksuele reflexen weer terugkomen.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodembied 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 bekkenbodembied;
- 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 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 248
3800 EA Amersfoort
T 033 467 29 00
W www.nvfb.nl
E info@nvfb.nl

Meer informatie?

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie, ga dan naar: www.bekkenfysiotherapie.nl.

Uw bekkenfysiotherapeut:



Beheers uw bekkenbodembied



de Fysiotherapeut

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

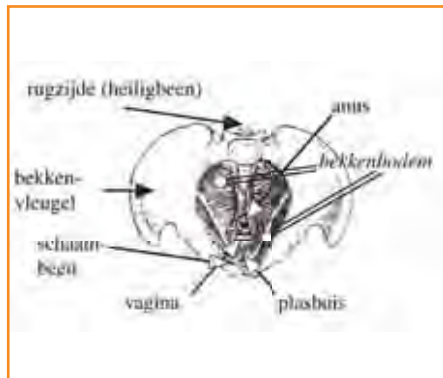


Wat als uw bekkenbodempieren te strak staan en dus overactief is?

Met een overactieve bekkenbodempieren heeft u heel wat te stellen. Hebt u last van ongewild urineverlies? Pijn bij het vrijen? Verstoppingen? Samen met de bekkenfysiotherapeut krijgt u de beheersing over uw bekkenbodempieren weer terug.

Overactief

De bekkenbodempieren ondersteunt de blaas met de urinebuis, de baarmoeder met de vagina en de endeldarm. Ook zorgen de spieren van de bekkenbodempieren ervoor dat u uw urine, ontlasting en winden kunt ophouden en dat kunt doen wanneer u dat wilt. Voor de geslachtsgemeenschap zijn goed functionerende bekkenbodempieren ook van belang. Uw bekkenbodempieren kunnen te zwak maar ook te gespannen zijn. In beide gevallen kan dit leiden tot klachten. De bekkenbodempieren kunnen ook niet op het juiste moment aanspannen of ontspannen. Wanneer de bekkenbodempieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodempieren.



Een overactieve bekkenbodempieren kan leiden tot de volgende klachten of combinaties daarvan:

- pijn in de (onder)buik, (onder)rug en rond de geslachtsorganen;
- ongewild urineverlies;
- urineretentie (niet goed kunnen plassen/uitplassen);
- urineweginfectie, zoals blaasontsteking;
- vaginistische klachten (bij vrouwen);
- erectiestoornissen (bij mannen);
- pijn bij het vrijen (zowel bij mannen als vrouwen);

- spastische darm;
- obstipatie (verstopping);
- onvolledige lediging bij ontlasten;
- ontstaan van aambeien.

Van het een komt het ander

Een overactieve bekkenbodempieren kan pijnlijk zijn. Langdurig te hoge spierspanning belemmert de doorbloeding. Hierdoor kan verzuring ontstaan in de spieren van de bekkenbodempieren en in de andere delen van het onderlichaam. Door die verzuring worden zenuwuiteinden geprikkeld en voelt u pijn. Pijn kan ook ontstaan, doordat de gespannen bekkenbodempieren aan de aanhechtingen op het schaambeentje en het heilig- en staartbeen trekken. Op en rond deze aanhechtingsplaatsen ontstaat dan pijn. Pijn leidt vaak tot afweerspanning waardoor nog meer spanning ontstaat. Dat leidt mogelijk tot nog meer pijn. Het is dus belangrijk ergens deze “pijncirkel” te doorbreken.

Als plassen niet ‘vanzelf’ gaat

Wanneer uw bekkenbodempieren langdurig erg gespannen zijn, worden ze moe. Ze kunnen dan niet meer adequaat reageren wanneer uw blaas zich samentrekt. Trekt uw blaas zich samen, dan voelt u dat als een signaal om naar het toilet te gaan. Bij een goed functionerende bekkenbodempieren kunt u deze prikkel onderdrukken tot u op het toilet bent.

Wanneer de bekkenbodempieren door de langdurige spanning moe is, dan kunt u hem niet meer optimaal aanspannen en is het mogelijk dat u urine verliest. Door de spanning wordt de bekkenbodempieren ook omhoog getrokken. Deze drukt dan tegen de onderkant van de blaas, de blaasbodempieren. Juist in dit gedeelte van de blaas bevinden zich veel zenuwen, zodat de blaas op dit punt uiterst prikkelbaar is. Als reactie op de druk die de bekkenbodempieren uitoefent, gaat de blaas zich samentrekken waardoor u steeds weer het gevoel krijgt dat u moet plassen. Mensen die hier last van hebben, gaan vaak naar het toilet maar plassen steeds maar kleine beetjes. Ook kan het zijn dat ze door de hoge spierspanning niet meer weten en voelen hoe ze moeten ontspannen waardoor ze ook niet meer goed kunnen plassen. Het gebeurt ook dat het plassen niet meteen op gang komt.

Vrijen en spierspanning

Wanneer mensen seksueel opgewonden raken, wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen sterk verhoogd. Door de

toegenomen doorbloeding ontstaat de erectie bij mannen en het zachter, sponsachtiger worden van de weefsels rondom de vagina bij vrouwen. Door hoge spierspanning en verminderde doorbloeding krijgen de seksuele reflexen geen kans doordat deze juist afhankelijk zijn van die goede doorbloeding.

Bij de man zal geen (of in mindere mate) erectie optreden en bij de vrouw blijft het gebied rondom de vagina stug en droog. In beide gevallen heeft dat een negatieve invloed op het vrijen.

Bij de vrouw lopen de spieren van de bekkenbodempieren bij de vagina. Bij aanspannen wordt de vagina wat dichtgedrukt. Wie dan toch probeert tot gemeenschap te komen, voelt veel wrijving en daardoor veel pijn. Verloopt het vrijen niet prettig, dan leidt dat vaak tot angst en spanning voor een volgende keer. Dit komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

Ontlasten zonder last

Ook bij het ontlasten moet uw bekkenbodempieren goed ontspannen zijn, zodat de ontlasting vanuit de endeldarm via de anus het lichaam kan verlaten. Bij niet of niet goed ontspannen van de bekkenbodempieren (de anus is een deel hiervan) kan de ontlasting niet of niet helemaal geloozd worden. Verstopping of obstipatie leidt vaak tot buikpijn. De darm raakt steeds voller en kan daardoor steeds geprikkelder worden. Wie niet kan ontspannen maar wel ontlasting wil kwijtraken, gaat vaak hard persen waardoor er beschadigingen als aambeien en scheurtjes rondom de anus kunnen ontstaan. Door langdurig hard persen kunnen op den duur verzakkingen van de darm, maar ook van de andere bekkenorganen ontstaan. Ontstaat er hoge druk in de darm, dan kan dat zelfs druk op de blaas opleveren, waardoor deze ook geprikkeld raakt en zich gaat samentrekken. Het gevolg kan urineverlies zijn.

Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

Een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut is in veel gevallen de aangewezen persoon om samen met u oplossingen te vinden. Bij de bekkenfysiotherapeut leert u weer te voelen in en met de bekkenbodempieren. U wordt zich bewust van wat u doet met de spieren van uw bekkenbodempieren. Wanneer u zich hiervan bewust bent, kunt u proberen verandering aan te brengen in het spiergebruik van de bekkenbodempieren. De fysiotherapeut heeft hiervoor verschillende mogelijkheden, zoals ademhalings- en ontspanningsoefeningen, bewustwordingsoefeningen, oefeningen met controle van hulpmiddelen als de myofeedback en elektrostimulatie.