

mijnfysio

bekkenfysiotherapie

Waardoor kunnen deze problemen ontstaan?

- Zwangerschap en bevallingen.
- Overgang.
- Overgewicht.
- Veelvuldig hoesten.
- Lichamelijk zwaar werk.
- Aandoeningen of operaties in het buik-/bekkengebied (zoals blaas, buik of prostaat).
- Langdurig verkeerd gebruik van de bekkenbodem.

Wat kan de bekkenfysiotherapeut doen?

- Voorlichting geven over bekkenbodempromblematiek en bekkenpijn.
- Het leren herkennen en trainen van de bekkenbodemspieren en alle spieren rondom het bekken.
- Klachten van het bekken en/of de bekkenbodem in kaart brengen door amamnese, lichamelijk onderzoek en (indien noodzakelijk) met inwendig onderzoek en myofeedback.
- Gebruik maken van electrostimulatie, myofeedback en vaginale/rectale ballontraining. om de spieren en functies te leren herkennen en gebruiken.
- Adviseren en helpen bij het herwinnen van de controle over vulling en ledigen van blaas en darmen.
- Adviseren over ondersteunende hulpmiddelen, zoals een bekkenband of opvangmateriaal.

Informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:
Mijnfysio, Geregistreerd bekkenfysiotherapeut
Natasja Zweers-Timmer Tel. 0523-261840
natasja@mijnfysio.nu

Locaties:

1. Baalder-Esch 7 (hoofdvestiging)
2. Erve Odinck 7
3. De Schans 7
4. Rembrandtstraat 37

Tel. 0523-261840

www.mijnfysio.nu
info@mijnfysio.nu



Aanwezig



de Fysiotherapeut

KNGF • NVMT • NVFK • NVFB

mijnfysio

bekkenfysiotherapie

Fysiotherapie • Manuele therapie • Kinderfysiotherapie
Sportrevalidatie • Fysiofitness



Wat is bekkenfysiotherapie?

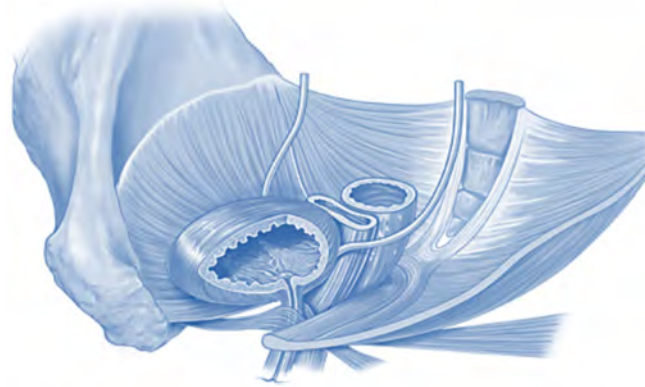
Bekkenfysiotherapie is een erkende specialisatie die zich richt op het voorkomen en behandelen van klachten en functiestoornissen binnen het gehele buik-, bekken- en lage ruggebied bij mannen, vrouwen en kinderen.

Bekkenfysiotherapeuten hebben na hun basisopleiding fysiotherapie een 3-jarige post HBO opleiding bekkenfysiotherapie gevolgd.

Sinds 2005 kunnen gediplomeerde bekkenfysiotherapeuten zich officieel laten registreren. Dit is een onderdeel van het Centraal Kwaliteitsregister.

Een bekkenfysiotherapeut is breed opgeleid op het gebied van de werking van de urinewegen, het darmstelsel, het houdings- en bewegingssysteem van de lage rug, buik en bekken en op het gebied van seksuele problematiek voor zover dit een relatie heeft met de bekkenbodem.

Tevens zijn ze opgeleid op het gebied van de zwangerschap en kunnen ze een waardevolle bijdrage leveren aan het onderzoek en de behandeling van zwangerschapsgerelateerde klachten.



Met welke klachten kunt u naar een bekkenfysiotherapeut?

De bekkenfysiotherapeut houdt zich bezig met het voorkomen (door voorlichting en begeleiding) en behandelen van onderstaande klachten:

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting.
- Niet te onderdrukken aandrang om (veel en vaak) te plassen.
- Moeizaam kwijt kunnen van ontlasting.
- Gevolgen van verzakking van blaas, baarmoeder of darmen.
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen.
- Seksuele problematiek, samenhangend met functiestoornissen van de bekkenbodem.
- Bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling of door andere oorzaken.
- Klachten voor en na een operatie in het buikgebied (bijv. verzakking, prostaat).

De bekkenbodem

Veel klachten worden veroorzaakt door het niet goed functioneren van de bekkenbodem. De bekkenbodem wordt gevormd door verschillende spieren die als een trampoline onder in ons bekken liggen. Deze spieren vormen letterlijk de bodem van ons bekken. De bekkenbodem heeft een aantal functies: steun geven aan de organen in de buik (blaas, urinebuis, baarmoeder, vagina, darm). Evenals het afsluiten van blaas en darmen waardoor we in staat zijn urine en ontlasting op te houden. Ook speelt de bekkenbodem een belangrijke rol bij de sexualiteit.

Problemen in de bekkenbodem kunnen zijn:

- Een onderactieve (zwakke) bekkenbodem; dit kan leiden tot problemen met het ophouden van urine, windjes, ontlasting of een verzakingsgevoel.
- Een overactieve (te strak gespannen) bekkenbodem; dit kan leiden tot problemen in het reguleren van aandrang, uitplassen of ontlasten, maar ook tot pijn in het bekkenbodemgebied of pijn bij gemeenschap.
- Coördinatiestoornis (niet op het juiste moment aanspannen of ontspannen). Dit leidt tot problemen bij het ophouden van urine en ontlasting of bij het uitplassen en ontlasten.

mijnfysio

