

Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?

- Klachten van het bekken en/of bekkenbodemp in kaart brengen door anamnese, lichamelijk onderzoek en indien noodzakelijk met inwendig onderzoek en/of myofeedback
- Voorlichting geven over bekkenpijn, bekkenbodempromblematiek, vocht/vezelinname en toiletgedrag
- Het leren herkennen en trainen van de bekkenbodempieren, eventueel door gebruik te maken van electrostimulatie, myofeedback, vaginale/rectale ballontraining en pelotte training.
- Adviseren en trainen bij het herwinnen van de controle over vulling en ledigen van de blaas en darmen.
- Verminderen van pijnklachten middels triggerpoints massage, mobilisatie stuit/bekken en het verbeteren van de functie van de bekkenbodempieren.



fysiotherapie • manuele therapie • kinderfysiotherapie
• bekkenfysiotherapie • geriatriefysiotherapie
orofasciale fysiotherapie • dry-needling • sportrevalidatie
• fysiofitness • echografie • shockwave

bekkenfysiotherapie

mijnfysio

fysiotherapie



mijnfysio

fysiotherapie

Dr. Albert Schweitzerplein 5, 7772 ED - Hardenberg
Tel. 0523-261840 • info@mijnfysio.nu • www.mijnfysio.nu



Aanwezig

Locaties:

BAALDER Dr. Albert Schweitzerplein 5
DE MARSLANDEN Erve Odinck 7 (De Matrix)
DE MARSLANDEN De Schans 7 (Bodytrend)
HEEMSE Rembrandtstraat 37



mijnfysio

Informatie

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

www.mijnfysio.nu

de Fysiotherapeut
KNGF • NVMT • NVEK • NVEB

www.mijnfysio.nu

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 rug gebied bij mannen, vrouwen en kinderen.

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/bekkenbodembodem en op het gebied van seksuele problematiek in relatie tot de bekkenbodembodem. Tevens is de bekkenfysiotherapeut gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van zwangerschapsgerelateerde klachten, klachten na de bevalling en specifieke begeleiding/training tijdens de zwangerschap (**zwangerfit**) en na de bevalling (**back in shape**).



mijnfysio
fysiotherapie

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:

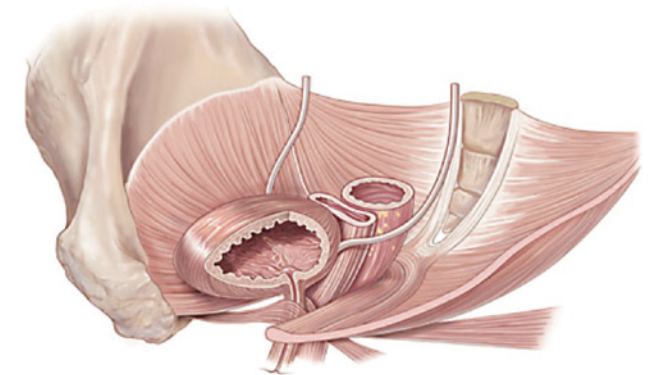
- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting (stress/urge incontinentie, fecale incontinentie)
- Zeer veel of juist moeilijk kunnen plassen of ontlasten, zoals verstopping (obstipatie), ongewild ophouden (retentie) of nadruppelen;
- niet te onderdrukken (continue) aandrang om te plassen of ontlasten;
- verzakingsklachten (prolaps) van blaas, darm of baarmoeder.
- Seksuele problemen zoals pijn bij het vrijen (dyspareunie), orgasmestoornissen, erectieproblemen, erectiele dysfunctie of impotentie;
- Pijnklachten in de lage rug, het bekken, de onderbuik, het schaambeent, de liezen, stuit (coccygodynie), anus, perineum en/of in de geslachtsdelen (pijn in het scrotum, penis pijn)
- Zenuwpijn in de bil en/of het been (Ischias)
- Bekkeninstabiliteit, bekkenpijn rondom de zwangerschap en/of de bevalling
- Begeleiding rondom operaties in het kleine bekken (bijvoorbeeld aan de prostaat of wegens een verzakking) behoort ook tot het werktein van de bekkenfysiotherapeut.

De bekkenbodembodem

Veel klachten worden veroorzaakt door het niet goed functioneren van de bekkenbodembodem. De bekkenbodembodem wordt gevormd door verschillende spieren die als een trampoline onder in ons bekken liggen. Deze spieren vormen letterlijk de bodembodem van ons bekken. De bekkenbodembodem 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 bekkenbodembodem een belangrijke rol bij de sexualiteit.

Problemen in de bekkenbodembodem kunnen zijn:

- Een onderactieve (zwakke) bekkenbodembodem; dit kan leiden tot problemen met het ophouden van urine, windjes, ontlasting of een verzakingsgevoel.
- Een overactieve (te strak gespannen) bekkenbodembodem; dit kan leiden tot problemen in het reguleren van aandrang, uitplassen of ontlasten, maar ook tot pijn in het bekkenbodembodemgebied of pijn tijdens het vrijen.
- 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.



Waardoor kunnen deze problemen ontstaan?

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

bekkenfysiotherapie