

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.

Na het onderzoek wordt met u besproken wat de behandelmogelijkheden zijn. Samen met u wordt een behandelplan opgesteld.

De behandelmogelijkheden kunnen 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 nodig kan de oefentherapie ondersteund worden met inwendige behandelmogelijkheden zoals myofeedback, elektrostimulatie en ballontraining.

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

Bekkenfysiotherapie wordt meestal vergoed bij een aanvullende verzekering voor fysiotherapie, kijk in uw polisvoorwaarden of informeer bij uw zorgverzekeraar.

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, of wilt u een afspraak maken, dan kunt u contact opnemen met een van de onderstaande bekkenfysiotherapeuten.

Elly Schuijt-vd Bosch MSPT  
Marja Meijer-Paauw MSPT  
Lianne Vrouwe MSPT

**Contact:**

Locatie Heiloo  
De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T 072-5331266

Locatie Limmen  
Zonnedauw 2  
1906HA Limmen  
T 072-5051795

Locatie Castricum  
Korte Cieweg 6a  
1901 DT Castricum  
T 0251-650269

**Fysiotherapie Donker, Waal & Hilbers**

Email: [info@fysiodwh.nl](mailto:info@fysiodwh.nl)  
Website: [www.fysiodwh.nl](http://www.fysiodwh.nl)



# FYSIOTHERAPIE

Donker | Waal | Hilbers

## Bekkenfysiotherapie



### Algemene informatie



Januari 2021

### Wat is bekkenfysiotherapie?

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

### Bekken en bekkenbodem

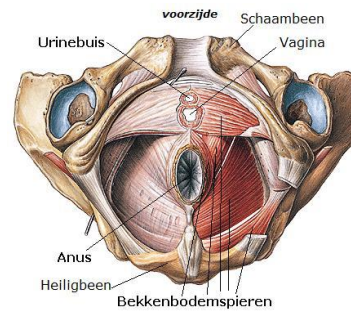
Het bekken heeft een centrale plaats in ons lichaam. Klachten in het bekken en/of de lage rug kunnen problemen met het functioneren van de bekkenbodem veroorzaken. Andersom kan een niet goed functionerende bekkenbodem klachten in het bekken en/of de lage rug veroorzaken.



Dwarsdoorsnede romp

De bekkenbodem wordt gevormd door verschillende spierlagen onderin het bekken. Samen vormen ze één functioneel geheel. De bekkenbodem heeft 3 functies: Het dragen en ondersteunen van de buikorganen, bijdragen aan de stabiliteit van het bekken en ontspannen

en weer aanspannen bij plassen, vrijen en ontlasten.



Vrouwelijke bekkenbodem vanaf onderzijde

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 belangrijk bij houding en beweging. De spieren kunnen te zwak of te gespannen zijn of niet op het juiste moment aanspannen of ontspannen. De bekkenfysiotherapeut kan helpen de controle hierover te herwinnen.

Klachten in het bekkengebied kunnen ontstaan tijdens of na een zwangerschap of bevalling, na een val op het bekken (trauma), na blaas- of prostaatontsteking, na een buik- of prostaatoperatie of in de overgang. Soms hangen de klachten samen met medicijngebruik, met 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, of na een zwangerschap / bevalling, of door andere oorzaken.
- Pijnklachten in het bekkenbodem gebied (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 (bv pijn tijdens het vrijen, erectiestoornissen).

### Bekkenfysiotherapeutische behandeling

Het eerste consult bestaat uit een uitgebreid intakegesprek. Naar aanleiding van dit gesprek vindt er een onderzoek plaats naar het functioneren van het bekken/ 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.