

Fysiotherapeutische behandeling:

- Verbetert veelal de functie van de bekkenbodem;
- Geeft een betere uitgangspositie als een vervolgbehandeling nodig is;
- Heeft geen bijwerkingen;
- En laat andere behandelmogelijkheden open, zoals operaties.

De speciaal hiervoor opgeleide fysiotherapeut zal in overleg met u een behandelplan opstellen met daarin:

- Informatie over oorzaken en gevolgen van uw klacht;
- Persoonlijk advies over onder andere ademhaling, houding en beweging, drinken, voeding en toiletgedrag;
- Aandacht voor uw buik en bekken. Het doel kan bijvoorbeeld zijn dat u zich bewust wordt van het aan- en ontspannen van uw bekkenbodemspieren, zodat u voelt wanneer u (onnodig) perst of juist de bekkenbodem actief ondersteunt. De fysiotherapeut laat u hiervoor oefeningen doen en kan hierbij, indien nodig en gewenst, gebruik maken van apparatuur.

VERGOEDING

De meeste verzekeraars vergoeden fysiotherapie in een aanvullend pakket. De exacte voorwaarden staan in uw polis vermeld. De door uw verzekeraar gegeven dekking kunt u ook nakijken op:

www.fysiotherapie.nl



INFORMATIEFOLDER

Informatie:

Jeannet Oude Alink-Zanting
"De Molenborgh"
Molenstraat 8c
7631 AZ Ootmarsum
tel: 0541-294403

De NVFB is een lidvereniging van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF), de overkoepelende organisatie voor fysiotherapeuten



Deze folder is uitsluitend verkrijgbaar via uw bekkenfysiotherapeut
©NVFB 2014



**Fysiotherapie bij
bekkenbodemklachten**

Molenstraat 8c
7631 AZ Ootmarsum
0541-294403

Zoals incontinentie, obstipatie, verzakkingen en pijn

Vaak begint het met een "klein geheimpje". Zomaar een paar druppels urine verliezen tijdens inspanning, de ontlasting niet op kunnen houden of juist moeilijk kwijt kunnen. Het zijn geen leuke gespreksonderwerpen voor aan de koffietafel.

Velen schamen zich ervoor en praten er niet over. Ze durven niet meer uit te gaan, niet meer te sporten. Het zelfrespect neemt af, evenals het zelfvertrouwen, de sociale contacten lijden eronder. Kortom, velen zien de kwaliteit van leven verminderen. Eén ding is echter zeker: schaamte is in deze een slechte raadgever.

In veel gevallen zijn de klachten terug te voeren op het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren.

Fysiotherapeuten die hiervoor speciaal zijn opgeleid, kunnen met eenvoudige middelen en adviezen uw klachten verminderen of verhelpen. Daarin speelt u een actieve rol.

De bekkenbodem heeft drie functies: sluiten, openen en dragen (van de buikorganen). De bekkenbodemspieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn. Of ze functioneren niet op de goede manier of op het juiste moment, waardoor stoornissen optreden. Bekkenbodemspieren zijn aan te spannen en te ontspannen. Veel mensen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet.

De klachten

Mannen, vrouwen, kinderen en ouderen. Iedereen kan problemen krijgen doordat de bekkenbodem niet goed functioneert. Dit kan bijvoorbeeld optreden na een bevallen, in de overgang, na meerdere blaasontstekingen, na een buik- of prostaatoperatie. Soms hangen de klachten samen met medicijngebruik, met andere ziekten, of met psychische factoren, zoals verdriet, onderdrukte emoties, spanningen of een zware mentale belasting. Soms ook is de oorzaak onduidelijk.

Enkele veel voorkomende bekkenbodemplachten zijn:

- Ongewild verlies van druppels urine tijdens inspannen (stressincontinentie);
- Veelvuldig optredende, plotselinge, hevige, niet te onderdrukken aandrang om te plassen (urge-incontinentie);
- Ongewild verlies van ontlasting (faecale incontinentie);
- Het bij herhaling slechts moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie);
- Verzakkingen van de blaas, baarmoeder of darmen;
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen.

De fysiotherapeutische behandeling

Ondervindt u hinder van dergelijke klachten? De eerste stap is een gesprek met uw huisarts. Die bepaalt samen met u welke behandeling het meest geschikt voor u is: medicijnen, een verwijzing naar de medisch specialist of een fysiotherapeutische behandeling. De fysiotherapeut kan bijvoorbeeld worden ingeschakeld als de klachten te maken hebben met een verkeerde samenwerking tussen bekkenbodemspieren, het middenrif en de buikorganen.