






Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?
Mail of bel gerust!

- Kuperserf 4-12
7443 HC Nijverdal
- Grotestraat 42
7443 BJ Nijverdal
- Molenstraat 46A
7683 VG Den Ham
- Mensinkweg 41A
7442 TA Nijverdal

 www.fysiosterk.nl
 info@fysiosterk.nl
 [fysiosterk](https://www.facebook.com/fysiosterk)
 [fysiosterk](https://www.instagram.com/fysiosterk)
 0548 - 61 66 87

BEKKENFYSIOTHERAPIE

Hier ontvang ik graag nog een klein stukje
tekst voor de introductie



“Ik heb drie zwangerschappen gehad, urineverlies hoort er bij...”

“Door mijn obstipatie heb ik vaak buikpijnlachten, hierdoor voel ik mij onprettig...”

“De arts zegt dat ik voor mijn operatie eerst naar de bekkenfysiotherapeut moet, waarom zou dat zijn?”



Wat is Bekkenfysiotherapie?

Heeft u wel eens gehoord van de Bekkenfysiotherapeut? Fysiotherapie rondom de zwangerschap of fysiotherapie bij pijnlachten van het bekken zijn vaak wel bekend, maar dit is maar een deel van de aandachtsgebieden.

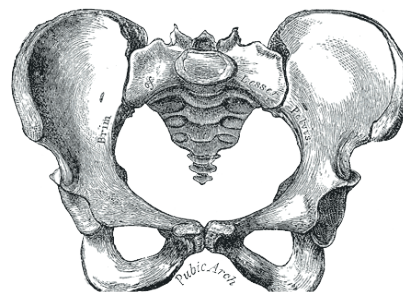
Waarmee kan een bekkenfysiotherapeut helpen?

Problemen voor, tijdens of na het plassen, zoals

- Ongewild verlies van urine
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen
- Moeizaam kwijt kunnen van urine, moeite met starten of onderbroken straal.
- Pijnklachten voor, tijdens of na het plassen
- Niet goed uit kunnen plassen
- Vaak moeten plassen, overdag en /of 's nachts

Problemen rondom de ontlasting, zoals

- Moeizaam kwijt kunnen van ontlasting of gevoel van niet volledig ledigen.
- Continu aandranggevoel
- Obstipatie
- Vaak ontlasten of niet kunnen uitstellen van ontlasting
- Pijn bij ontlasten
- Verlies van ontlasting
- Ongewild verlies van windjes
- Verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- Pijnklachten in de onderbuik, lies, rond de anus of de geslachtsdelen;
- Problemen met betrekking tot vrijen en de rol van de bekkenbodemspieren, zoals pijn bij vrijen, moeite met penetratie of erectiestoornissen.
- Begeleiding bij operaties in de onderbuik.
- Bekkenklachten in de periode tijdens zwangerschap en na bevalling;



Deze klachten kunnen voortkomen uit bijvoorbeeld een disfunctioneren van de bekkenbodem. Disfunctioneren houdt dan een verminderde of onjuiste werking in, of wel het 'niet werken zoals het hoort te werken'.

Hierbij kan men denken aan een tekort aan spierkracht, onvoldoende controle of coördinatie in de aansturing van de spier of misschien wel juist een teveel aan spierspanning in het bekkenbodemgebied.

Dit kunnen wij onderzoeken middels (inwendig) bekkenbodemonderzoek, eventueel met behulp van EMG en/of elektrostimulatie (MAPLe). Begeleiding van een gespecialiseerd bekkenfysiotherapeut kan u helpen inzicht te krijgen in uw klachten en een voor u passend behandelplan op te stellen om deze klachten te verminderen of te voorkomen. De behandeling kan bestaan uit:

- Adviseren over aspecten als ademhaling, houding en manier van bewegen, eet- en drinkgewoontes en toilethouding of -gedrag.
- Aanpassingen brengen in het bewegingsgedrag en mogelijkheden tot bewegen rondom het bekken.
- Bewustwording creëren over de functie van de bekkenbodemspieren.
- Het leren ontspannen van de bekkenbodemspieren.
- Trainen van de kracht- en steunfunctie van de bekkenbodem.
- Bekkenbodemspieren effectief leren inzetten in het alle daagse leven.