

Begeleiding van een gespecialiseerd bekkenfysiotherapeut kan u helpen inzicht te krijgen in uw klachten en samen een 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 alledaagse leven.



Fysiotherapie Kruidenwijk
Kuperserf 4-12
7443 HC Nijverdal
Telefoon: 0548 - 616687

www.fysiotherapiekruidenwijk.nl
info@fysiotherapiekruidenwijk.nl

BEKKENFYSIOTHERAPIE



**IK HEB DRIE ZWANGERSCHAPPEN GEHAD,
URINEVERLIES HOORT ER BIJ....**

**DOOR MIJN OBSTIPATIE HEB IK VAAK
BUIKPIJNKLACHTEN, 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 pijnklachten van het bekken zijn vaak wel bekend, maar dit is maar een deel van de aandachtsgebieden. Bekkenfysiotherapie is fysiotherapie bij bekkenklachten zoals:

Problemen voor, tijdens of na het plassen, zoals:

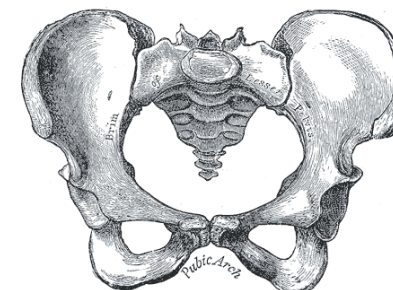
- Ongewild verlies van urine
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen
- Moeizaam kwijt kunnen van urine, moeite met starten of onderbroken straal.
- Pijnklachten voor, tijdens of na het plassen
- Niet goed uit kunnen plassen
- Vaak moeten plassen, overdag en /of 's nachts

Problemen rondom de ontlasting, zoals:

- Moeizaam van de ontlasting afkomen 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. Met disfunctioneren wordt bedoeld: een verminderde of onjuiste werking, of "het werkt niet, zoals het hoort te werken". Hierbij kan men denken aan een tekort aan spierkracht, onvoldoende controle of coördinatie in de aansturing van de spieren of misschien wel juist een teveel aan spierspanning in het bekkenbodengebied.