

Bekkenfysiotherapie

In overleg met uw arts bent u doorverwezen naar een bekkenfysiotherapeut. Dit is een fysiotherapeut gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van bekken- en bekkenbodemklachten.

Moet ik de behandeling zelf betalen?

Als u last heeft van ongewenst urineverlies vergoedt de basisverzekering de kosten voor de behandeling. Dit betekent wel dat dit verrekend wordt met uw eigen risico. Bij de overige klachten krijgt u de behandeling alleen vergoed als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie. Neem contact op met uw zorgverzekeraar als u wilt weten of de bekkenfysio voor u vergoed wordt.

Wat is het bekken?

Het bekken is opgebouwd uit 3 botdelen onderin de buik. De botdelen worden bij elkaar gehouden door de banden en daaroverheen de pezen en spieren (bekken, buik, bil en rugspieren). In het bekken liggen buikorganen zoals de blaas en de darmen. Bij vrouwen zit in het bekken ook de baarmoeder en bij mannen de prostaat. Samen zorgen ze voor een stevige basis in het lichaam.

De bekkenbodemspieren zijn een groep van spieren die zich aan de onderzijde van het bekken bevinden. Ze vormen letterlijk de bodem van ons bekken.

Wat doet de bekkenbodemspier?

De bekkenbodemspier:

- geeft steun aan de buikorganen;
- zorgt voor het afsluiten of doorlaten van de urine of ontlasting;
- en draagt bij aan de stabiliteit van het bekken.

Wat zijn klachten van de bekkenbodemspieren?

Als de bekkenbodemspieren niet goed werken kunt u klachten krijgen. Voorbeelden van deze klachten zijn:

- ongewenst verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- veel te vaak plassen, veranderd plasgedrag en andere straal;
- moeite met plassen en ontlasten;
- steeds terugkerende blaasontstekingen;
- seksuele problematiek zoals: pijn bij het vrijen, opwindings- of orgasmestoornissen;

- verzakking van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, liezen, rond de anus of geslachtsdelen;
- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond de zwangerschap en bevalling;
- en stuitpijn.

Wat doet de bekkenfysiotherapeut?

De bekkenfysiotherapeut leert u de spieren van de bekkenbodem bewust te gebruiken door ze aan te spannen en te ontspannen. Nadat u dit heeft geleerd, is het belangrijk dat u de spieren altijd op de goede manier gebruikt. De bekkenfysiotherapeut adviseert en begeleidt u hierbij.

De bekkenfysiotherapeut behandelt met u:

- voorlichting over de bekkenbodem;
- voorlichting over uw klachten;
- het leren aanspannen en ontspannen van de bekkenbodemspieren;
- toiletadviezen;
- blaastraining;
- advies over hulpmiddelen;
- leren de 'buikdruk' op te vangen;
- en ademhalingsoefeningen.

Waaruit bestaat de behandeling?

De bekkenfysiotherapeut begint met een uitgebreid vraaggesprek om een goed beeld te krijgen van uw klachten. Om het functioneren van de bekkenbodemspieren nauwkeurig te bepalen, wordt er in principe een inwendig onderzoek uitgevoerd. Een bekkenfysiotherapeut is speciaal opgeleid om dit onderzoek uit te mogen voeren. Het inwendig onderzoek wordt altijd van tevoren met u besproken. De fysiotherapeut voert het onderzoek alleen uit met uw toestemming.

Mogelijk extra behandelingen

EMG

De bekkenfysiotherapeut brengt een probe (een staafvormige elektrode) in de vagina of de anus. De probe is aangesloten op een EMG-apparaat. Via een beeldscherm is de activiteit van de bekkenbodemspieren te zien. Op deze manier wordt het duidelijker hoe u deze spieren gebruikt. De behandeling is niet pijnlijk.

Bij de meting heeft u een eigen probe nodig. Deze kunt u in het ziekenhuis via de fysiotherapeut aanschaffen.

Elektrostimulatie

Wanneer u weinig controle heeft over de bekkenbodemspieren, kunt u een behandeling krijgen met elektrostimulatie. Hierbij

wordt een probe in de vagina of anus gebracht. De probe geeft prikkels af. Dit is niet pijnlijk.

Deze methode kan zowel gebruikt worden om de spierspanning te vergroten, te verlagen of bewust te worden van de spierfunctie. Soms wordt elektrostimulatie ook bij behandeling van de pijn in de bekkenbodem gebruikt.

Contactgegevens

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de bekkenfysiotherapeuten van het HagaZiekenhuis locatie Den Haag, bereikbaar via het secretariaat:

- van 8.00 - 16.30 uur op werkdagen
- telefoon (070) 210 6482

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder

samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

100627052024