

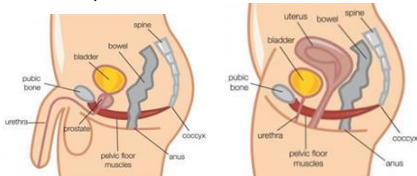
## Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is een erkende verbijzondering binnen de fysiotherapie.

Bekkenfysiotherapeutische behandeling kan worden ingezet bij klachten als:

- ongewild urineverlies
- veelvuldig moeten plassen
- niet te onderdrukken aandrang
- moeizaam plassen
- terugkerende blaasontsteking
- ontlastingsverlies
- obstipatie
- klachten op basis van verzakking van blaas, baarmoeder of darm
- bekkenpijn en lage rugklachten tijdens zwangerschap en na de bevalling
- pijn in onderbuik, rond anus of geslachtsdelen
- problemen bij het vrijen, die samenhangen met de bekkenbodembodem
- stuitpijn
- Begeleiding voor en na operaties in de onderbuik of na een (zware) bevalling behoren ook tot het werkterrein van de bekkenfysiotherapeut.

Klachten in het gebied van bekken, buik en bekkenbodembodem komen voor bij vrouwen en mannen, kinderen en ouderen.



Bron: Stichting Bekkenbodembodem Patiënten (SBP)

## Bekkenbodembodem

Zowel mannen als vrouwen hebben een bekkenbodembodem.

De bekkenbodembodem is een groep spieren die de onderkant van het bekken afsluit, met daarin de openingen voor de urine- en ontlastingswegen en de vagina.

De kringspieren (“plasbuis-vagina-anus”) maken deel uit van de bekkenbodembodem.

De bekkenbodembodem speelt zowel een rol bij het ophouden, als bij het plassen en ontlasten.

Ook bij seksualiteit speelt de bekkenbodembodem een rol, zowel bij mannen als bij vrouwen.

Bekkenbodembodemspieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen of ze worden niet op het juiste moment gebruikt.

De bekkenfysiotherapeut kan u helpen de controle hierover te herwinnen.

## Het bekken

Het bekken wordt gevormd door de beide heupbeenderen en het heiligbeen. Deze zijn door de bekkengewrichten aan de achterkant en de symfyse aan de voorkant met elkaar verbonden. De bekkengewrichten worden door stevige banden ondersteund. Het bekken werkt in nauwe samenhang met de lage rug.

De spieren en banden van lage rug, buik en bekken spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Een stoornis in de spieren, in de banden of in één van de bekkengewrichten kan leiden tot bekkenpijn of lage rugpijn.

Door middel van gerichte training leert u de spieren beter te gebruiken, de bewegelijkheid te herstellen en zo de balans rond bekken en lage rug te optimaliseren.

## Hoe gaat een bekkenfysiotherapeut te werk?

Tijdens de eerste afspraak worden uw klachten zorgvuldig in kaart gebracht

Middels een vraaggesprek gevolgd door een bekkenfysiotherapeutisch onderzoek, zal er zal onder andere gekeken worden of er tijdens het bewegen problemen zijn, hoe het plassen en ontlasten gaat en of er problemen zijn met seksualiteit.

Gaat het om klachten van de bekkenbodembodem kan zo nodig een inwendig onderzoek worden uitgevoerd.

Wanneer de behandeldoelen duidelijk zijn, wordt in overleg met u een behandelplan opgesteld.

In de behandeling kunnen o.a. de volgende zaken aan de orde komen:

- praktische adviezen en uitleg over bijvoorbeeld ademhaling, toiletgedrag, drinkvolume en voedingsvezels
- houdings- en bewegingsadviezen.
- oefentherapie van bekken- en bekkenbodembodemspieren, waarbij o.a. gebruik gemaakt kan worden van apparatuur waarbij de spieractiviteit op een scherm zichtbaar wordt gemaakt
- Stabilisatie van bekken en lage rug
- oefeningen en instructies om controle te (her)krijgen tijdens het vullen en het legen van blaas en darmen

De behandeling is gericht op het zoveel mogelijk verminderen van klachten.

Daarnaast speelt het voorkómen van terugkeer van klachten een belangrijke rol.

Kortom: de bekkenfysiotherapeut houdt zich bezig met preventie, voorlichting, coaching, begeleiding én behandeling.

## Opleiding en register

Geregistreeerde bekkenfysiotherapeuten hebben na hun opleiding fysiotherapie een erkende opleiding bekkenfysiotherapie gevolgd met een gemiddelde duur van drie jaar.

De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie: [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl)

Geregistreeerde bekkenfysiotherapeuten zijn tevens opgeleid tot NVFB-ZwangerFit® docent.

## Vergoeding en toegankelijkheid

- Bekkenfysiotherapie wordt vergoed uit de aanvullende verzekering.
- Een uitzondering hierop vormt urine-incontinentie. Dit wordt, indien u een verwijzing van een arts heeft, 9 keer vergoed uit de basisverzekering.
- U kunt ook zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut.

Wij hopen u hiermee geïnformeerd te hebben over wat bekkenfysiotherapie voor u zou kunnen betekenen. Wilt u zich aanmelden, of wilt u meer informatie, neem dan (vrijblijvend) contact met ons op.

Tesselschadestraat 55a 8023BJ Zwolle (038) 4540908



Tory Krisman Spin

De praktijk is PlusPraktijk. PlusPraktijken zijn fysiotherapiepraktijken die niet alleen voldoen aan alle kwaliteitseisen van de eigen beroepsvereniging, maar een stap verder gaan.

Met aanvullende programma's bijvoorbeeld. Of met het inzichtelijk maken van de kwaliteit.

Geregistreeerde bekkenfysiotherapeuten:

- Matty Krisman (Master Specialised Physical Therapy)
- Tamara van der Ros-Jansen Holleboom (Master Specialised Physical Therapy)

Wij hebben tevens aanvullende opleiding gevolgd op het gebied van behandelen van kinderen met bekkenbodempromblematiek.

[www.bekkenfysiotherapiezwolle.nl](http://www.bekkenfysiotherapiezwolle.nl)

[www.torykrismanspin.nl](http://www.torykrismanspin.nl)

[info@bekkenfysiotherapiezwolle.nl](mailto:info@bekkenfysiotherapiezwolle.nl)

[info@torykrismanspin.nl](mailto:info@torykrismanspin.nl)



Urineverlies?

Nadruppelen?

Hevige aandrang?

Vaak blaasontstekingen?

Moeizaam plassen?

Prostaatklachten?

Obstipatie?

Ontlastingsverlies?

Verzakingsklachten?

Pijn bij het vrijen?

Bekkenpijn?

Stuitpijn?

# Bekkenfysiotherapie!