

## Bekkenfysiotherapie

### Wat is bekkenfysiotherapie?

Een bekkenfysiotherapeut heeft na de opleiding fysiotherapie een gespecialiseerde opleiding gevolgd in het behandelen van klachten in het gehele gebied van buik, bekken en lage rug. De spieren van de lage rug, buik en bekken spelen een rol bij houding en beweging. Daarnaast hebben deze spieren een belangrijke taak bij plassen, ontlasten en vrijen. De spieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen of ze worden niet op het juiste moment goed gebruikt. Niet iedereen voelt deze spieren waardoor bewuste controle soms niet mogelijk lijkt. De bekkenfysiotherapeut kan u helpen de controle hierover te herwinnen.

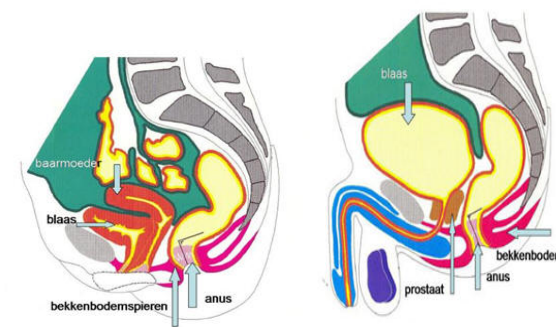
### Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?

De bekkenfysiotherapeut behandelt vrouwen, mannen en kinderen met o.a. de volgende klachten:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting, incontinentie;
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting; obstipatie;
- de gevolgen van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- pijn bij gemeenschap, als klachten samenhangen met de bekkenbodem;
- bekkenpijn in de periode rond de zwangerschap en na de bevalling.

### Anatomie

De bekkenbodem is een spierlaag onder in het bekken, die de buikorganen draagt, zorgt voor het openen en sluiten van de bekkenuitgang en bijdraagt aan de stabiliteit van het bekken.



### Hoe werkt de bekkenfysiotherapeut?

Tijdens de eerste afspraak worden, door middel van een uitgebreid vraaggesprek, de klachten zorgvuldig in kaart gebracht. De vragen kunnen over alle buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat) en hun functies gaan. Hoe gaat het plassen, ontlasten en zijn er problemen met vrijen? Mogelijk wordt u gevraagd een plas- of ontlastingsdagboekje bij te houden. Daarnaast geeft de bekkenfysiotherapeut uitleg over het ontstaan en de gevolgen van de klacht. De bekkenfysiotherapeut verricht ook een lichamelijk onderzoek. Er wordt gekeken naar de functie van de lage rug en het bekken en naar de werking van de bekkenbodemspieren. Voor dit laatste is eventueel een inwendig onderzoek gewenst.

Wanneer u bezwaar heeft tegen dit onderzoek kunt u dit kenbaar maken en zal de bekkenfysiotherapeut met u zoeken naar andere (voor u minder belastende) mogelijkheden uw bekken en bekkenbodem te onderzoeken.

### De behandeling

De behandeling bestaat over het algemeen uit:

- Uitleg van uw klachten en persoonlijk advies. Het advies kan betrekking hebben op ademhaling, houding en beweging, voeding en drinken. Het aanleren van een juist toiletgedrag komt ook aan de orde.
- Oefentherapie voor de bekkenbodemspieren. Het leren herkennen en gebruiken van de bekkenbodemspieren zodat de bekkenbodem en omliggende spieren weer goed gaan samenwerken. Hierbij wordt soms gebruik gemaakt van speciale apparatuur. De bekkenfysiotherapeut leert u om weer de controle te krijgen over het vullen en legen van de blaas en darmen.
- Oefentherapie en begeleiding bij bekkenklachten tijdens de zwangerschap en na de bevalling.
- Blaastraining, dit kan helpen bij klachten van veelvuldige aandrang en aandrang-incontinentie.

### Meer informatie?

Indien u vragen heeft, kunt u contact opnemen met:

- Roos Boekhoudt, geregistreerd bekkenfysiotherapeut en lid van NVFB

Spreekuren in:

Gezondheidscentrum Overbos,  
Gezondheidscentrum Drie Meren

Meer informatie vindt u ook op:  
[www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl)

April 2015

### Locaties

#### Gezondheidscentrum Drie Meren

Hankstraat 1  
2134 DT Hoofddorp

#### Gezondheidscentrum Floriande

Waddenweg 1  
2134 XL Hoofddorp

#### Gezondheidscentrum

Muiderbos 212  
2134 SZ Hoofddorp

### Bereikbaarheid

Alle locaties zijn dagelijks geopend, locaties Floriande tevens op dinsdag- en donderdagavond.

### Voor afspraken & informatie kunt u

- bellen naar het centrale nummer: **023 - 554 06 10**  
Bij afwezigheid kunt u ten alle tijden een bericht inspreken en wordt u terug gebeld.
- een mail sturen naar:  
**fysio@gchaarlemmermeer.nl**  
**afspraakfysio@gchaarlemmermeer.nl**
- Informatie en online aanmelden via de website:  
**www.gchaarlemmermeer.nl**  
**www.afspraakfysio.nl**