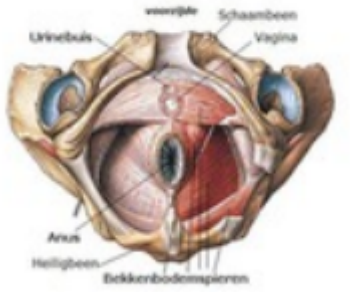
Bekkenfysiotherapie

Wat doen de spieren in het onderlichaam?
De spieren in de lage rug, buik en bekken spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Daarnaast hebben de spieren een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten. De spieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen. Het komt ook voor dat ze niet op het juiste moment hun werk doen. Niet iedereen voelt deze spieren, waardoor bewuste controle soms niet mogelijk lijkt.

Wat is bekkenfysiotherapie?
Bij bekkenfysiotherapie leert u om de spieren van de bekkenbodem bewust te gebruiken. U kunt de bekkenbodemspieren zelf niet zien. Dat maakt het misschien moeilijk om ze goed te gebruiken en te oefenen. De bekkenfysiotherapeut helpt u hierbij. Hiervoor zijn allerlei oefeningen mogelijk. Welke oefeningen u leert, hangt af van de klachten die u heeft. U leert de bekkenbodemspieren dus op een nieuwe manier te gebruiken. Het is belangrijk dat dit normale bewegingen voor u worden, zodat u ze onbewust gaat doen. De bekkenfysiotherapeut zal u hierbij adviseren en begeleiden.

Wat is het verschil met gewone fysiotherapie?
Een geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in bekken- en bekkenbodemproblemen bij mannen, vrouwen en kinderen. Bekkenfysiotherapie is een driejarige vervolgopleiding na een algemene fysiotherapieopleiding. Een bekkenfysiotherapeut heeft daardoor meer kennis van bekkenbodemproblemen dan andere fysiotherapeuten. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteits-register (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).



Wanneer is bekkenfysiotherapie zinvol?
In deze situaties kan bekkenfysiotherapie zinvol zijn:

- Bij ongewild verlies van urine en/of ontlasting.
- Als u vaak heel nodig moet plassen en/of ontlasten, wat u (bijna) niet tegen kunt houden.
- Als u niet goed kunt uitplassen of moeite heeft met de ontlasting (het voelt bijvoorbeeld alsof er ontlasting achterblijft in de darmen).

- Zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus (verzakking van de blaas, de baarmoeder of de darmen).
- Bij pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen.
- Als u seksuele problemen heeft door te hoge of te lage spierspanning in de bekkenbodem of doordat u de bekkenbodemspieren niet goed gebruikt.
- Voor en na operaties in de onderbuik.
- Als begeleiding, bewustwording, ontspanning en training van de spieren in en rond het bekken tijdens de zwangerschap en rond de bevalling.
- Bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap of bevalling.

Bij urine incontinentie
Met bekkenfysiotherapie kunt u het afsluitmechanisme van de blaas versterken, zodat u minder gemakkelijk urine verliest. De oefeningen helpen vooral bij vrouwen die urine verliezen als ze bijvoorbeeld lachen, hoesten of persen. Na de fysiotherapie is het urineverlies bij ongeveer de helft van de vrouwen zo afgenomen dat zij het geen probleem meer vinden. Maar er zijn ook vrouwen bij wie bekkenfysiotherapie niet zo goed helpt. We kunnen van tevoren niet zeggen of de oefeningen bij u wel of niet zullen helpen. Bekkenfysiotherapie heeft geen vervelende bijwerkingen, dus u kunt het veilig uitproberen.

Bij een verzakking
Een verzakking verdwijnt niet door bekkenfysiotherapie. Maar de oefeningen kunnen wel helpen. Bij een lichte of matige verzakking kan bekkenfysiotherapie de klachten verminderen. U leert de bekkenbodemspieren beter beheersen, zodat zij de druk van de verzakte organen beter kunnen opvangen als u beweegt. Daarmee kunt u verergering van de verzakking voorkomen. De fysiotherapeut vertelt u ook hoe u het beste met een verzakking kunt omgaan. Bij een ernstige verzakking helpt bekkenfysiotherapie meestal niet of niet genoeg. Toch is de fysiotherapie ook dan zinvol: als u de spieren beter gebruikt voorkomt u misschien dat de klachten verergeren.

Voor en na een operatie
Het kan verstandig zijn om voor en na een operatie voor een verzakking of incontinentie bekkenbodem en buikspieroefeningen te doen. U traint daarmee de spieren om de druk op de bekkenbodem goed op te vangen, zowel voor als na de operatie. De bekkenfysiotherapeut kan u hierover adviseren.

Bij een te gespannen bekkenbodem
De bekkenfysiotherapeut leert u hoe u de bekkenbodemspieren ontspant. Dit is nodig om goed uit te plassen en te ontlasten en bij seks. Pijn in de onderbuik of geslachtsdelen heeft soms ook te maken met een hoge spanning in de bekkenbodem. De bekkenfysiotherapeut leert u om die spanning te herkennen, te voelen en bewust te ontspannen.

Hoe werkt de bekkenfysiotherapeut?
De bekkenfysiotherapeut vraagt u eerst om precies te vertellen welke klachten u heeft. Daarna doet zij een lichamelijk onderzoek, waarbij zij let op uw houding, ademhaling, spierkracht, en de beweeglijkheid en stabiliteit van de rug en het bekken. U gaat daarna zo ontspannen mogelijk op de onderzoeksbank liggen met uw voeten plat op de bank en uw knieën licht gebogen. De bekkenfysiotherapeut bekijkt het gebied rond het bekken eerst vanaf de buitenkant en kan daarna, als u dat goed vindt, een vaginaal of anaal onderzoek doen om te beoordelen hoe goed de bekkenbodemspieren werken. Bij dit onderzoek vraagt de bekkenfysiotherapeut u om de bekkenbodemspieren aan te spannen en weer los te laten, om

een paar keer te hoesten en om te persen. Na het onderzoek maakt de bekkenfysiotherapeut een behandelplan, dat zij met u bespreekt.

Speciale technieken
De bekkenfysiotherapeut kan speciale technieken gebruiken bij de behandeling van bekkenbodemproblemen.

Myo-feedback
Hierbij krijgt u feedback over de manier waarop u uw bekkenbodemspieren aanspant en ontspant. (‘Myo’ verwijst naar de spieren). U ziet op een beeldscherm of hoort aan geluidssignalen hoe u de bekkenbodemspieren spant en ontspant. De fysiotherapeut meet de spierspanning met een klein instrument (probe) dat tijdens de behandeling in de vagina of anus zit. U ziet of hoort daarna iedere aanspanning en ontspanning. De bekkenfysiotherapeut kan u vertellen wat u van deze speciale techniek leert.

Elektrostimulatie
Hierbij krijgen de bekkenbodemspieren kleine stroomstootjes. Dit kan zinvol zijn als u de bekkenbodemspieren niet bewust kunt aansturen of als u pijn heeft in het bekkenbodemgebied. Door het stoomstootje spant de spier zich aan, waardoor de spier sterker wordt. Om klachten in het bekkengebied te verminderen, is het belangrijk dat de bekkenbodem-spieren goed kunnen aanspannen.
Elektrostimulatie doet geen pijn en is niet gevaarlijk. Myo-feedback en elektrostimulatie zijn allebei inwendige behandelingen, waarbij u een instrument in de vagina of anus krijgt. Het kan zijn dat u dat vervelend vindt, bijvoorbeeld door negatieve seksuele ervaringen. Vertel het gerust aan de behandelaar als u zo’n inwendige behandeling moeilijk vindt. U bepaalt zelf of u de behandeling wilt laten doen of niet. Een inwendig onderzoek wordt alleen uitgevoerd als u toestemming geeft.



Vaginaal probe

Algemene adviezen
Probeer veel hoesten te voorkomen. Het is daarvoor belangrijk om niet te roken. Probeer overgewicht te voorkomen of af te vallen als u te zwaar bent. Neem de tijd op het toilet. Veel bekkenbodemproblemen zijn te voorkomen door minder gehaast te plassen en te ontlasten. Het is belangrijk dit op uw gemak te doen en u hierbij zo veel mogelijk te ontspannen. Adem goed door als u bukt, buigt en tilt. Houd de adem dus niet in. Goed zitten en ontspannen bewegen zijn belangrijk voor de rug en het bekken. De bekkenfysiotherapeut kan u leren hoe u de rug en bekkenbodem zo min mogelijk belast.

Waar vind ik een geregistreerde bekkenfysiotherapeut?
Via de site www.defysiotherapeut.com(http://www.defysiotherapeut.com/) vindt u een geregistreerde

bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt. Ook uw gynaecoloog of uroloog kan adressen geven van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten bij u in de buurt.

Vergoeding
Of bekkenfysiotherapie vergoed wordt kunt u nakijken in uw polis of navragen bij uw zorgverzekeraar.

Meer lezen over het Bekkenbodemcentrum van Amphia?

Ga naar afdeling Bekkenbodemcentrum (https://www.amphia.nl/afdelingen/gynaecologie-bekkenbodemcentrum)