

van patiënten met bekkenpijn. De bekkenfysiotherapeut heeft specifieke testen om bekkenpijn vast te stellen, geeft u gerichte adviezen voor het verantwoord omgaan met de verminderde belastbaarheid van het bekken, en voor het goed bewegen. De bekkenfysiotherapeut adviseert u ook over het verbeteren van uw conditie. In sommige gevallen meet de bekkenfysiotherapeut een bekkenband aan om het bekken tijdelijk te ondersteunen en te ontlasten.

Heeft u ook bekkenbodemplachten zoals urineverlies, dan zal de bekkenfysiotherapeut u leren deze spieren beter te ontspannen en goed te gebruiken.

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodengebied bij mannen, vrouwen en kinderen. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen van mannen, vrouwen en kinderen met de volgende klachten:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting;
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- problemen bij het vrijen die samenhangen met de bekkenbodem;
- bekkenpijn en lage-rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling;
- bekkenpijn en lage-rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- problemen voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

Zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut, wel zo gemakkelijk

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig.

Via de website www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

In de wachtkamer van de bekkenfysiotherapeut vindt u de tarieven voor een behandeling. Ga wel eerst bij uw zorgverzekeraar na of u verzekerd bent voor bekkenfysiotherapie. Het is belangrijk om te weten hoeveel behandelingen u vanuit uw aanvullende verzekering vergoed krijgt. Behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden betaald uit de basisverzekering.

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een driejarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

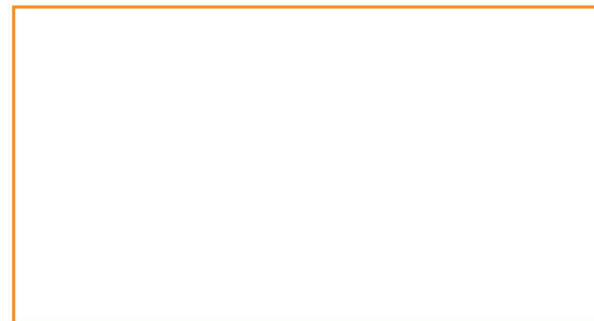
Correspondentieadres NVFB

A Postbus 248
3800 EA Amersfoort
T 033 467 29 00
W www.nvfb.nl
E info@nvfb.nl

Meer informatie?

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie, ga dan naar www.bekkenfysiotherapie.nl

Uw bekkenfysiotherapeut:



Uw bekken beter belast bij zwangerschap



de Fysiotherapeut

**Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie
bij Bekkenproblematiek en Pré- en Postpartum Gezondheidszorg**

Tijdens zwangerschap en na de bevalling is uw bekken minder stabiel dan u gewend bent.

Samen met de bekkenfysiotherapeut vindt u manieren om uw kracht weer terug te krijgen.

Lage rug en bekken, een kwetsbaar gebied.

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling reageert uw lichaam anders dan u gewend bent. U kunt bijvoorbeeld pijn in de bekkenstreek voelen. Die pijn kan uitstralen naar de bovenbenen en gaat vaak gepaard met pijn in het schaambot en de SI-gewrichten. Staan, lopen en zitten houdt u minder lang vol door deze pijn. Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkenpijn. Dit komt door een ongeval of trauma, zoals vallen met de fiets, van de trap vallen of een heel zware bevalling. Ook sportletsel kan de oorzaak zijn, denk aan een sliding bij voetballen.

Misschien herkent u ongemakken als startpijn, moeizaam bewegen en napijn, pijn in de lage rug, rondom het bekken en in uw benen. Deze klachten ontstaan doordat de dagelijkse belasting hoger is dan uw lichaam op dat moment aankan. Bijna altijd verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar in enkele gevallen blijven ze langer bestaan. Andere namen voor deze klachten zijn peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfysolyse.

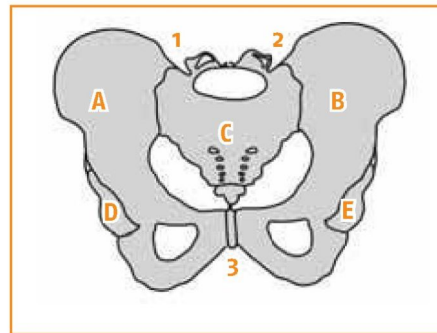
Uw bekken belast

Er is eigenlijk niets bekend over het ontstaan van bekkenpijn. Het staat wel vast dat het gerelateerd is aan een niet-optimale stabiliteit van de bekkengewrichten. Vaak reageren vrouwen op deze verminderde stabiliteit door andere spieren meer aan te spannen (te compenseren). Zowel de buikspieren als de bekkenbodemspieren worden hierbij vaak overbelast. Door deze spieren te veel te gebruiken kunnen weer andere klachten ontstaan zoals urineverlies, maar ook pijn in het bekkenbodengebied, bijvoorbeeld stuitpijn.

Het is van belang de belasting te verminderen en de spieren zo efficiënt mogelijk te gebruiken.

Zo ziet het bekken eruit

Het bekken bestaat uit een ring, die gevormd wordt door drie botstukken: de darmbeenderen (A) en (B) en het heiligbeen (C). Het heiligbeen is ook het onderste deel van de wervelkolom. De verbindingen tussen de drie botstukken vormen drie gewrichten: twee aan beide zijden van het heiligbeen (SI-gewrichten, nrs. 1 en 2), en een gewricht middenvoor (de symphyse, nr. 3).



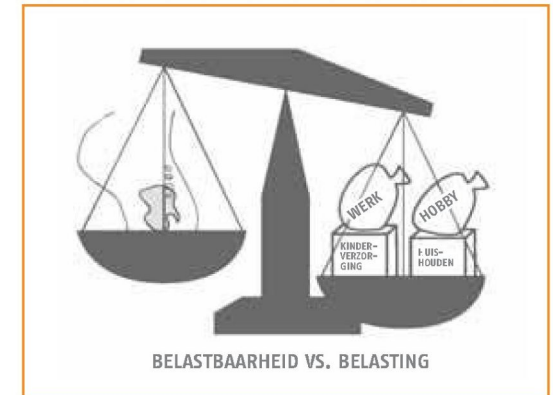
Dit doet het bekken

Het bekken en daarmee de bekkengewrichten (met name de SI-gewrichten) nemen in het lichaam een belangrijke plaats in. Het vormt de verbinding tussen de benen en de romp. Krachten van de benen moeten via het bekken goed overgebracht worden naar de romp en terug. Om deze krachten te kunnen leiden, moeten de SI-gewrichten stabiel zijn, niet te beweeglijk. Dat wil zeggen dat er bij belasting niet te grote bewegingen in het gewricht mogen optreden. Het gewricht moet kunnen fungeren als schokdemper. De SI-gewrichten bevinden zich op een plaats waar veel krachten uitgeoefend worden. De bouw van het gewricht, de banden en kapsels van het gewricht en de spieren die het gewricht moeten steunen, zijn daarom goed aangepast aan deze functie.

Goede balans tussen belasting en belastbaarheid

Bij zwangere vrouwen is de belastbaarheid van het bekken verminderd. Het bekken kan minder belast worden dan voor de zwangerschap, terwijl de belasting op het bekken groter wordt: de zwangerschap en de baby.

Vermoedelijk is er een verband tussen deze klachten en de verlaagde belastbaarheid bij vrouwen met klachten die veroorzaakt worden door deze instabiliteit. Belasting en belastbaarheid moeten met elkaar in evenwicht zijn.



Als u bekkenpijnklachten heeft, kunt u zelf al veel doen:

- Houd rekening met de verminderde belastbaarheid van uw bekken: neem wat meer rustpauzes en beperk de zwaardere huishoudelijke en verzorgende werkzaamheden;
- Wilt u uw bekken rust geven, ga dan liggen; zitten is niet genoeg;
- Is er een lift, gebruik die dan als het traplopen klachten geeft;
- Probeer (tijdelijk) kortere werkdagen te maken;
- Blijf wel in beweging, maar rust op tijd: voordat u klachten krijgt of bestaande klachten erger worden. Vuistregel hierbij is dat uw klachten na vijftien minuten verdwenen moeten zijn. Liever enkele korte periodes van activiteit dan te veel hooi op de vork nemen en na een uur nog niet hersteld zijn.

Wat is belangrijk om te weten

Als u klachten in het bekkengebied heeft, hoeft dat nog niet te betekenen dat er iets onherstelbaar beschadigd is, of gebroken. Met de juiste hulp kunt u goed van uw klachten af komen. Grote druk of stress kan ook erg nadelig werken op de bekkenpijnklachten. Ze kunnen die klachten vergroten of in stand houden. Bspreek dit dus ook met de bekkenfysiotherapeut.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Met (ernstige) klachten in het bekkengebied kunt u terecht bij de bekkenfysiotherapeut. Die is gespecialiseerd in het behandelen