

Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt u uw zelfvertrouwen weer te vinden. Tijdens een uitgebreid vraaggesprek en bekkenfysiotherapeutisch onderzoek wordt uw situatie in kaart gebracht en wordt gezocht naar de mogelijke oorzaak van uw klacht.

Vaak wordt u daartoe gevraagd om een vragenlijst in te vullen. Om gedegen onderzoek te doen kan gebruikgemaakt worden van inwendige onderzoeksmethoden, zoals palpatie (anaal) waarbij de bekkenfysiotherapeut voelt naar de spanning en de kracht van de bekkenbodemspieren. Met EMG-metingen wordt de spierspanning van de bekkenbodem gemeten en daarmee kan de spierfunctie beoordeeld worden.

De bekkenfysiotherapeut:

- stelt een diagnose, formuleert samen met u de behandeldoelen en bespreekt het traject om die doelen te bereiken;
- leert u bij de behandeling de spieren rond het bekken te herkennen en goed te gebruiken, zodat de bekkenbodem en de omliggende spieren weer een samenwerkend geheel worden;
- geeft u vaak huiswerk oefeningen, waarbij ook aandacht is voor ademhaling en ontspanning;
- geeft houdings- en bewegingsadviezen om de activiteiten van het dagelijks leven goed te kunnen uitvoeren;
- kan gebruikmaken van oefen hulpmiddelen of apparatuur om de activiteit van de bekkenbodemspieren zichtbaar te maken. U kunt uw vorderingen dan zelf waarnemen;
- kan u helpen de controle te (her)krijgen tijdens de vulling van blaas en darmen;
- geeft u tijdens de behandelingen individuele en voor u op maat gemaakte coaching en begeleiding;
- besteedt veel aandacht aan voorlichting en preventie.

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:

Mannen hebben ook een bekkenbodem



'Problemen in de bekkenbodem? Dat is iets voor vrouwen. Mannen hebben daar geen last van.'

Dit vooroordeel bestaat bij veel mannen. Gevolg is dat ze er niet over praten. En dat ze blijven tobben met problemen als pijn in de penis of bij de anus, urineverlies of erectiestoornissen. De bekkenfysiotherapeut helpt u bij het voorkomen en oplossen van problemen rond de bekkenbodem. In deze folder leest u daar meer over.

Meer zelfvertrouwen door spiercontrole

De spieren in uw lage rug, buik en bekken spelen een grote rol bij houding en beweging. De bekkenbodemspieren hebben een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten. Die 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 onmogelijk lijkt.

De bekkenbodemspieren kunnen te gespannen zijn door bijvoorbeeld te lang uitstellen van het plassen, eerdere problemen in buik of bekken(bodem)gebied of een bepaalde levensstijl.

De bekkenbodemspieren kunnen te slap zijn bij de oudere man of doordat er bijvoorbeeld verkeerd getild wordt tijdens het werk, langdurig en veelvuldig geperst wordt bij verharde ontlasting, of door anale penetratie. Bekkenbodemspieren kunnen ook op de verkeerde manier en verkeerd tijdstip aanspannen, bijvoorbeeld door meepersen tijdens het plassen, waarbij de spieren aanspannen in plaats van ontspannen.

Klachten in het bekkengebied komen dus niet alleen bij vrouwen voor maar ook bij mannen. Mannen zijn echter geneigd er minder aandacht aan te besteden. De bekkenfysiotherapeut kan u helpen de controle over de bekkenbodemspieren en de spieren in uw buik, lage rug en bekken te herwinnen. Zo vindt u uw zelfvertrouwen weer terug.

Weg met mannenproblemen

Bij mannenproblemen kunt u denken aan:

Pijnklachten in de bekken(bodem)regio:

- pijn rond de anus, maar ook krampen in de anus en anale fissuren (scheurtjes)
- pijn in het scrotum (balzak)
- pijn in de penis
- stuit- of bekkenpijn
- liespijn of pijn in de onderbuik

Plasproblemen:

- vaak plassen
- niet kunnen ophouden van de plas
- vaak aandrang om te plassen
- verminderde straal met plassen
- moeilijk op gang komen van het plassen
- telkens onderbreken van de plas
- urineverlies
- nadruppelen

Ontlastingsproblemen:

- vaak aandrang om te ontlasten
- vaak ontlasten
- gevoel van niet kunnen ophouden of ontlastingsverlies
- verstopping (obstipatie) of niet goed kunnen ontlasten

Seksuele problemen:

- erectiestoornissen
- problemen met klaarkomen

Problemen na operaties:

- urineverlies na prostaatoperaties

Zet de stap naar genezing

Door te erkennen dat u last heeft van een probleem of klacht zoals in deze folder beschreven, zet u de eerste stap op weg naar genezing.

De volgende stap is die van deskundige hulp vragen. Bij de aandoeningen in deze folder is de bekkenfysiotherapeut vaak de aangewezen persoon om u die hulp te bieden. Met gerichte adviezen en oefeningen zorgt de bekkenfysiotherapeut er samen met u voor dat uw bekken weer probleemloos functioneert.