Bekkenfysiotherapie

Gynaecologie / urologie

DIJKLANDER ZIEKENHUIS

BEKKENFYSIOTHERAPIE

1. Wat is bekkenfysiotherapie?
2. Wat is het verschil met gewone fysiotherapie?
3. Wanneer is bekkenfysiotherapie zinvol?
4. Hoe werkt de bekkenfysiotherapeut?
5. Speciale technieken
6. Algemene adviezen
7. Hoe vind ik een bekkenfysiotherapeut?
8. Vergoeding

1. 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.

2. Wat is het verschil met gewone fysiotherapie?

Een bekkenfysiotherapeut heeft zich gespecialiseerd in bekken- en bekkenbodemproblemen. Bekkenfysiotherapie is een driejarige vervolgopleiding na een gewone fysiotherapieopleiding. Een bekkenfysiotherapeut heeft daardoor meer kennis van bekkenbodemproblemen dan andere fysiotherapeuten.

3. Wanneer is bekkenfysiotherapie zinvol?

In de 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 zeer vaak moet plassen en/of ontlasten;

- als u niet goed uit kunt plassen of moeite heeft met de ontlasting (het voelt bijvoorbeeld alsof er ontlasting achterblijft in de darmen);
- bij een 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 spierspanning 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.

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 erger worden.

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.

4. 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 fysiotherapeut 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 fysiotherapeut 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.

5. Speciale technieken

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

Myo-feedback

Een speciale vorm van bekkenfysiotherapie is 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

Bij elektrostimulatie 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 stroomstootje spant de spier zich aan, waardoor de spier sterker wordt. Om klachten in het bekkengebied te verminderen, is het belangrijk dat de bekkenbodemspieren 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.

6. 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.

7. Hoe vind ik een bekkenfysiotherapeut?

U vindt adressen van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten via de website www.defysiotherapeut.com
Ook uw gynaecoloog kan adressen geven van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten bij u in de buurt.

8. Vergoeding

De zorgverzekeraar vergoedt bekkenfysiotherapie als u **aanvullend** verzekerd bent voor fysiotherapie. U kunt dit nalezen in uw polis of navragen bij uw zorgverzekeraar.

Bron: NVOG

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in de regio:

Visser Fysiotherapie
Angelique Visser, MSPT, seksuologie NVVS
Monica Bok, MSc
Evelien Kluft, MSc
Lepelaar 3A
1628CZ Hoorn
0229-212993
info@visser-fysiotherapie.nl
www.visser-fysiotherapie.nl

Marianne Anthoniesse, bekkenfysiotherapeut

Praktijk Dubbele buurt
Dubbele Buurt 10-12
1621 JV Hoorn
Tel: 0229-213636
marianne.anthoniesse@fysiotherapieboekestein.nl
www.fysiotherapieboekestein.nl

Ada de Visser, m.w.er/seksuoloog NVVS, PESSO psychotherapeut
Verlengde Lageweg 19
1628 PM Hoorn
Tel: 0229-270095
adrianadevisser@gmail.com
www.adadevisser.nl

Monica Bok, MSc

Fysioteam Stede Broec
Rigtershof 1, 1613 SJ Grootebroek
0228-511465
monica.bok@fysioteam.nl
www.fysioteam.nl

Florine Veldstra
Fysio Veldstra
Muntstraat 18
1621GB Hoorn
0625441867
info@fysioveldstra.nl
www.fysioveldstra.nl

Bekkenfysiotherapie Hogen Esch

Fetske Hogen Esch, MSPT
Branca Stam, MSc
Sharon Bakker, MSc
Youri Rietveld, MSc
Molenweg 11b
1601 SR Enkhuizen
0228 322166
info@bfhe.nl
www.bfhe.nl

Angela Ruitenschild, bekkenfysiotherapeut

Rustenburgerweg 75
1703 RV Heerhugowaard
Tel:072-5722025
bekkencentrum@gmail.com

Monique Vlaar MSc

Bekkenfysiotherapie Vlaar

Theodora Havertuin 16
1705JN Heerhugowaard
0628174603
info@bekkenfysiotherapievlaar.nl
www.bekkenfysiotherapievlaar.nl

Monique Oost, MSPT

FysioPunt

Gezondheidscentrum Wognum

Kerkstraat 36B
1687 AR Wognum
0229-573053

of

Gezondheidscentrum de Goorn
Dwingel 3
1648 JM De Goorn
info@fysio-punt.nl
www.fysio-punt.nl

Sandra Pommerel, haptotherapeut i.o.

Kernpraktijken fysiotherapie de Garage
Papaverstraat 27
1131HK Volendam
0299-320175
garage@kernpraktijken.nl
www.kernpraktijken.nl

Fysiotherapie Purmer-Zuid
Elja vd Berg-Mensert, bekkenfysiotherapeut
Persijnlaan 95
1447EG Purmerend
0299-666266
fysiopurmerzuid@gmail.com
www.fysiotherapiepurmerzuid.nl

Fysiotherapiepraktijk Heleen Dumont-Zwaal

Medisch Centrum Kop West
Pleinbuurt 1
1448LD Purmerend
0229 406276
bekkenfysioheleen@outlook.com
www.esfpraktijk.nl

Maret Jonk
Kernpraktijken Fysiotherapie Beemster
(Midden- en Zuidoostbeemster)
Tobias de Coenestraat 2
1462KR Middenbeemster
0299-683988
jong@kernpraktijken.nl

www.kernpraktijken.nl

Voor geregistreerde bekkenfysiotherapeuten buiten de regio:
www.defysiotherapeut.com

Notities:

Locatie Enkhuizen
Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn
Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend
Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam
Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl

FLD-00411-NL 02-05-2023

DIJKLANDER ZIEKENHUIS