VieCuri medisch centrum

Gynaecologie

Bekkenfysiotherapie

Inclusief lijst bekkenfysiotherapeuten regio

1. Wat is bekkenfysiotherapie?

U heeft met uw arts besproken dat bekkenfysiotherapie voor u mogelijk zinvol is. Hier kunt u alles nog eens rustig nalezen.
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 bekken-fysiotherapeut 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 en meer bevoegdheden voor wat betreft onderzoek en behandeling van bekkenbodemproblemen dan gewone fysiotherapeuten.

3. Wanneer is bekkenfysiotherapie zinvol?

In de volgende situaties kan bekkenfysiotherapie zinvol zijn:
- bij ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- als u vaak heel nodig moet plassen en/of ontlasting heeft, wat u bijna niet tegen kunt houden
- als u zeer vaak moet plassen en/of ontlasting heeft
- 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
- voor en na operaties in de onderbuik

- als u seksuele problemen heeft door te hoge spierspanning of te lage spierspanning in de bekkenbodem of doordat u de bekkenbodemspieren niet goed gebruikt
- als begeleiding, bewustwording, ontspanning en training van de spieren in en rond het bekken tijdens de zwangerschap
- als begeleiding, bewustwording, ontspanning en training van de spieren in en rond het bekken na 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. 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 en na zwangerschap
Tijdens de zwangerschap verandert de druk op de bekkenbodem en neemt de beweeglijkheid van de bekkenring toe. Een bekkenfysiotherapeut kan u begeleiden wanneer hierdoor klachten ontstaan. Tijdens de bevalling komen de bekkenbodem spieren flink op spanning te staan. Hierdoor kan het zijn dat je na de bevalling moeite kunt ervaren met het ophouden van de plas of ontlasting of kunnen er pijn of verzakking klachten zijn. Ook dan kan de bekkenfysiotherapeut je begeleiden in herstel.

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. 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. Er zijn verschillende mogelijkheden, onder andere myofeedback en elektrostimulatie.

Myofeedback
Een speciale vorm van bekkenfysiotherapie is myofeedback. 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.
Myofeedback 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. Hierbij is ook een goede houding van belang. Tijdens het plassen zit u met een holle rug, met ontlasten met een bolle rug.
- 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. Hieronder vindt u een lijst met geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in de regio.

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.

9. Aanvullende informatie

Een mogelijk interessante website voor u is: https://bekkenbodemwijzer.nl.

Overzicht geregistreerde bekkenfysiotherapeuten	
Mw. W. Vliegen-Salden Groepspraktijk Fysiotherapie Keulseweg 65a 5953 HG **Reuver**	☎ (077) 474 86 14
Mw. D. Heuts / Mw. B. op den Drink / Mw. F. Ewalds Fysiotherapie Funqtio **Venlo**: Het Huis van Noord Veestraat 5B 5914 RJ **Steyl**: Triangelstraat 1F 5935 AG **Helden**: Kaupmanshof 16 5988 BD	☎ (077) 358 97 09 ☎ (077) 373 37 88
Mw. F. Wismans Fysiotherapie Cats & Selder MC Antoniusveld **Venray**: Stationsweg 60C 5803 AC **Horst**: Huisartsenpraktijk Nieuw Huys (1e etage) Americaanseweg 35 5961 GN	☎ (0478) 51 22 96
Mw. A. de Koning- Donkers Fysiotherapie de Basis Noordkade 2 6003 ND **Weert** (ook een locatie in **Herten**)	☎ (0495) 53 23 34
Mw. Rutten Phycura Baarlo/ Tegelen **Baarlo**: Markt 18 5991AT **Tegelen**: Industriestraat 94a 5931PK	☎ (077) 477 03 06

Mw. R. Cornelisse Fysiotherapie Boxmeer Wieldijkje 7 5831 HX **Boxmeer**	☎ 06 53 54 46 56
Mw. K. Meulepas - Nuijten Praktijk voor fysio- en manuele therapie Zwiers Pastoorstraat 23 5861 BJ **Wanssum** **Kasteellaan 17, 5855 AD Well**	☎ (0478) 53 32 44 ☎ (0478) 50 17 43
Mw. C. Verhoeve / Mw. V. Hellegers Fysiotherapie Buitenlust Buitenlust 15 5803 AZ **Venray**	☎ (0478) 55 01 56
Mw. K. Bonten Fysiotherapie de Maat **Roggel:** Kerkstraat 2b 6088 EG **Heythuysen:** Stationsstraat 17 6093 BJ	☎ (0475) 49 18 76
Mw. C. Dorssers-Nouwen **Grubbenvorst:** Fyfit Fysiotherarpie Kloosterstraat 19a 5971 BB **Sevenum:** Fysiotherapie Mulders Pastoor Vullinghsstraat 10 5975 AP	☎ (077) 366 20 66 ☎ (077) 374 39 66

Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:
Polikliniek Gynaecologie

Locatie Venlo	routenummer 67	☎(077) 320 68 60
Locatie Venray	routenummer 75 (laag1)	☎(077) 320 68 60

Neem bij elk bezoek aan het ziekenhuis uw ziekenhuispas en een geldig identiteitsbewijs mee.

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo
Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
☎(077) 320 55 55

Locatie Venray
Merseloseweg 130
5801 CE Venray
☎ (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl

© VieCuri Patiëntencommunicatie
7 augustus 2023 bestelnummer 9953