



Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapeuten zijn fysiotherapeuten met een speciale opleiding op het gebied van het voorkomen en behandelen van functiestoornissen en klachten binnen het gehele gebied van buik-, bekken-, en lage rug. Het bekken, de gewrichtsbanden, de bekkenbodem en de bekkenorganen beïnvloeden elkaar.

Klachten van het bekken

Een klacht in het bekken kan leiden tot klachten in de bekkenbodem en omgekeerd. U kunt hierbij denken aan:

- 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 (verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen).
- Pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen.
- Problemen bij seksuele gemeenschap, die samenhangen met de bekkenbodem.
- Voor en na operaties in de onderbuik (gynaecologische, urologische en colorectale operaties).
- Bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling.
- Bij een gezonde zwangerschap is de begeleiding voornamelijk gericht op preventie van bekkenpijn en bekkenbodemdysfuncties.

Uw klachten worden tijdens de eerste afspraak zorgvuldig in kaart gebracht. Voordat er een juiste behandeling gestart kan worden, moet de bekkenfysiotherapeut een bekkenfysiotherapeutische diagnose stellen. Deze wordt gevormd door een vraaggesprek, een algemeen en een specifiek onderzoek.

Waar bestaat bekkenfysiotherapie uit?

In een vraaggesprek gaan we samen met u de problemen goed in kaart brengen en geven we uitleg over het ontstaan en de gevolgen van uw klacht. Tijdens een algemeen onderzoek wordt ondermeer gekeken naar uw houding, ademhaling en het functioneren van uw lage rug, bekken en heupen.

Ook zal er een specifiek onderzoek plaatsvinden. De bekkenbodemspieren bevinden zich binnen in het lichaam en het is moeilijk om deze buitenaf te onderzoeken. Om deze reden zal ook een inwendig onderzoek plaatsvinden. Dit inwendig onderzoek brengt het functioneren van de bekkenbodem in kaart.

Vooraf zal toestemming aan u worden gevraagd voor het uitvoeren van een inwendig onderzoek en de behandeling. Dit wordt vastgelegd in uw status. Wanneer u bezwaar heeft kunt u dit kenbaar maken. Het onderzoek behoort pijnloos te verlopen. Indien u het toch als pijnlijk of onprettig ervaart, kunt u het op elk gewenst moment het onderzoek laten stoppen.

Een behandelplan

Aan de hand van de resultaten van het onderzoek wordt er een behandelplan opgesteld. De behandeling kan bestaan uit:

- Adviezen ten aanzien van de houdings- en bewegingsapparaat.
- Het leren herkennen en gebruiken van de bekkenbodemspieren.
- Het verkrijgen van inzicht in uw plas-, ontlasting- en drinkgedrag.
- (Eventueel) het gebruik van een myofeedbackapparaat.
- Bekkenbodemspieren oefeningen.
- Oefenhulpmiddelen om de bekkenbodemspieren te versterken.
- Plas- en ontlastingsdagboek bijhouden voor beter inzicht.

Bekkenfysiotherapie



**Fysiotherapie
Mantinghcentrum
Stadskanaal**

Ook voor deze behandelingen kunt u bij ons terecht:

- Algemene fysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Ontspanningstherapie
- Medische trainingstherapie
- Triggerpoint - manuele pijnpunt-behandeling
- Triggerpoint - Dry Needling
- Manuele therapie
- Incontinentie-training
- Oedeemtherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Groepstraining voor mensen met nek- en/of rugklachten
- Kaakfysiotherapie
- Begeleiding van Parkinsonpatiënten
- Groepstherapie voor mensen met Fibromyalgie, COPD, Diabetes Mellitus, Hart, Osteoporose, Artrose
- Fysiofit-trainingen

Fysiotherapie Mantinghcentrum Stadskanaal

Blokwieke 94 • 9501 EZ Stadskanaal • Tel: 0599 - 61 08 72
Hoveniersweg 1 • 9502 BW Stadskanaal (Pagecentrum)
info@fms-fysiotherapie.nl • www.fms-fysiotherapie.nl



dec. 2011
Bestelnr. 6



**Fysiotherapie
Mantinghcentrum
Stadskanaal**