



U ontvangt deze informatie, omdat u door ons bent doorverwezen naar een bekkenfysiotherapeut. In deze informatie kunt u lezen wat bekkenfysiotherapie precies is, wanneer wij u doorverwijzen en wat u kunt verwachten bij een consult aan de bekkenfysiotherapeut.

## De bekkenfysiotherapeut

Een bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het onderzoeken en behandelen van patiënten met problemen van het bekken en de bekkenbodem. Deze fysiotherapeuten hebben een driejarige vervolgopleiding gedaan met stages en examens. Zij zijn opgenomen in het register van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten. Hiermee onderscheiden zij zich van algemene fysiotherapeuten.

Adressen van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn te vinden via de website: <https://nvfb.kngf.nl/>

Als u niet de beschikking heeft over internet, vraagt u dan aan de doktersassistente om een adres van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten bij u in de buurt op te zoeken. Uw zorgverzekeraar vergoedt bekkenfysiotherapie als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie. Dit kunt u navragen bij uw zorgverzekeraar.

## Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is een behandelmethode waarbij een bekkenfysiotherapeut, na een gericht onderzoek, u leert de spieren van de bekkenbodem te voelen en bewust op een juiste manier te gebruiken. Omdat u de spieren van de bekkenbodem zelf niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed aan te sturen, te gebruiken en te oefenen. Het hangt af van de aard van de klachten welke oefeningen u gaat leren. Nadat u heeft geleerd om de spieren op een goede wijze te gebruiken, is het belangrijk dat deze bewegingen deel gaan uitmaken van uw dagelijkse bezigheden. De bekkenfysiotherapeut kan u hierin adviseren en begeleiden.

## Redenen voor bekkenfysiotherapie

Er kunnen verschillende redenen zijn waarom uw arts u doorverwijst naar een bekkenfysiotherapeut. Een bekkenfysiotherapeut houdt zich bezig met voorlichting, begeleiding en behandeling van de volgende klachten:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- zeer vaak plassen en/of ontlasten;
- niet goed uit kunnen plassen of moeite hebben met de ontlasting;
- de verzakking van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of geslachtsdelen;
- seksuele problemen door te hoge spierspanning of te lage spierspanning in de bekkenbodem, of door niet gecoördineerd gebruik van de bekkenbodemspieren;
- voor en na operaties in de onderbuik;
- begeleiding, bewustwording, ontspanning en training van spieren in en rond het bekken tijdens zwangerschap, bevalling en gedurende een periode na de bevalling.

Bij klachten van urine-incontinentie is bekkenfysiotherapie bewezen zinvol. Het afsluitmechanisme van de blaas kan worden versterkt, zodat u minder gemakkelijk ongewild urine verliest. Ongeveer de helft van de mensen met urineverlies door drukverhoging (lachen, hoesten, persen) heeft na bekkenfysiotherapie zodanige vermindering van het urineverlies dat ze dit niet langer als een probleem ervaart.



Er zijn ook mensen die weinig baat hebben bij bekkenfysiotherapie. Het is niet altijd te voorspellen voor wie het wel en voor wie het niet zinvol is. De bekkenfysiotherapie kent geen nadelige bijwerkingen.

### Oefeningen helpen

Verzakkingen verminderen niet veel door bekkenfysiotherapie. Echter, bij een lichte tot matige verzakking kan bekkenfysiotherapie wel de hinder die u van een verzakking heeft doen verminderen. Door oefeningen kunt u de bekkenbodemspieren beter laten functioneren. Zo kunnen ze beter de druk opvangen die er bij bewegingen op de bekkenbodem ontstaat. Ook kunt u hiermee een verergering voorkomen.

De bekkenfysiotherapeut ondersteunt u met adviezen over de manier waarop u het beste met een verzakking kunt omgaan. Bij klachten van een ernstige verzakking helpt bekkenfysiotherapie meestal niet of onvoldoende. Wel kunt u door het beter gebruiken van de bekkenbodemspieren mogelijk verergering van de verzakingsklachten voorkomen of beperken.

Rondom operaties in verband met een verzakking of incontinentie is het verstandig bekkenbodem- en buikspieroefeningen te doen. Enerzijds om te zorgen dat druk op de bekkenbodem goed opgevangen wordt. Anderzijds om na de herstelperiode de bekkenbodem weer te trainen. De bekkenfysiotherapeut kan u hierover adviseren.

Bij klachten van een te gespannen bekkenbodem leert de bekkenfysiotherapeut u hoe u de bekkenbodemspieren kunt ontspannen. Het goed kunnen ontspannen van de bekkenbodem is onder andere nodig voor toiletbezoek om goed te kunnen plassen en te ontlasten en bij seksuele gemeenschap. Ook pijn in de onderbuik of geslachtsdelen kan samenhangen met verhoogde spanning in de bekkenbodem. U kunt van de bekkenfysiotherapeut leren hierin inzicht te krijgen, dit te voelen en hiermee bewust om te gaan.

### Hoe verloopt bekkenfysiotherapie?

De bekkenfysiotherapeut neemt eerst heel precies de klachten met u door om een idee te krijgen wat er precies aan de hand is met uw bekkenbodem. Daarna zal een lichamelijk onderzoek volgen, waarbij de bekkenfysiotherapeut uw houding en ademhaling, spierkracht, beweeglijkheid en stabiliteit van de rug en het bekken beoordeelt. Vervolgens vraagt hij u om op de onderzoeksbank te gaan liggen in een ontspannen houding met de voeten plat op de bank en de knieën licht gebogen. De bekkenfysiotherapeut kijkt eerst uitwendig en kan daarna - met uw toestemming - ook een vaginaal of anaal onderzoek doen. Hierbij beoordeelt hij de functie van de bekkenbodemspieren. Bij dit onderzoek vraagt de bekkenfysiotherapeut u de bekkenbodemspieren aan te spannen en weer los te laten, enige malen te hoesten en te persen. Afhankelijk van de bevindingen stelt de bekkenfysiotherapeut in overleg met u een behandelplan op.



## Speciale technieken

### Myo-feedback

Een speciale vorm van bekkenfysiotherapie is myo-feedback. Dit is een afkorting van 'biologische feedback van de spieren' (myos). Dit betekent dat u via een beeldscherm en/of een geluidssignaal informatie krijgt over het aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Bij myo-feedback wordt deze spieractiviteit gemeten via een probe die, gedurende de behandeling in uw vagina of anus wordt gebracht. Op het beeldscherm en/of via het geluidssignaal kunt u de reacties van de bekkenbodemspieren volgen. Zo kunt u zien of horen of u de spieren op de juiste wijze aan- of ontspant. De bekkenfysiotherapeut kan meer informatie geven over deze vorm van bekkenfysiotherapie.

### Electrostimulatie

Bij electrostimulatie worden kleine stroomstootjes afgegeven aan de bekkenbodemspieren. Dit passen we toe bij mensen die niet bewust de spieren kunnen aansturen. Het stroomstootje zorgt ervoor dat de spier zich aanspannt. Het wordt gebruikt om de spierkracht te vergroten. Bij klachten in het bekkengebied is het kunnen aanspannen van de bekkenbodemspieren belangrijk. We gebruiken ook electrostimulatie bij de behandeling van pijnklachten. Electrostimulatie is niet pijnlijk en volkomen ongevaarlijk.

Vooraf vrouwen die negatieve seksuele ervaringen hebben, zoals incest of verkrachting, kunnen deze inwendige methodes als belastend ervaren. Als u het moeilijk vindt om op deze manier behandeld te worden, aarzel dan niet om dat kenbaar te maken. Een inwendig onderzoek vindt alleen plaats met uw toestemming.

### Algemene adviezen:

- Probeer veel hoesten te voorkomen (niet roken).
- Probeer overgewicht te voorkomen (afvallen).
- Neem de tijd op het toilet. Veel bekkenbodemproblemen kunt u voorkomen door minder gehaast te plassen en te ontlasten. Het is belangrijk dat u dit op uw gemak doet en u hierbij zoveel mogelijk ontspant.
- Zorg voor goed doorademen bij bukken, buigen en tillen. Houd de adem niet in of zet de adem niet vast, maar adem door bij deze bewegingen.
- Een juiste zithouding en ontspannen bewegen zijn belangrijk voor de rug en het bekken. De bekkenfysiotherapeut kan u leren wat voor u de juiste houdingen en bewegingen zijn, zodat u uw rug en bekkenbodem niet onnodig belast.

### Extra informatie

U kunt een actueel overzicht van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten in uw regio vinden via de website van de Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie.

Kies op deze website (<https://nvfb.kngf.nl/>) voor 'zoek een bekkenfysiotherapeut', vul uw postcode in en vind een fysiotherapeut in uw buurt).

Op de [www.reinierdegraaf.nl](http://www.reinierdegraaf.nl) vindt u op de pagina van het Bekkenbodemcentrum ook informatie over het onderzoeks- en behandeltraject van incontinentie en/of verzakking.