

Bekkenfysiotherapie

Patiënteninformatie Chirurgie

Bekkenfysiotherapie

Inleiding

Uw behandelend arts heeft u verwezen naar een erkende bekkenfysiotherapeut. Deze vindt u via internet of op de lijst die u op de polikliniek chirurgie mee kreeg. Als de bekkenbodemspieren niet goed functioneren, kunnen klachten ontstaan bij het plassen, bij de ontlasting en bij seksuele gemeenschap. Een behandeling door een bekkenfysiotherapeut kan u helpen om de bekkenbodemspieren te trainen.

De bekkenbodemspieren

Het bekken met de gewrichtsbanden, de bekkenorganen, de spieren van de onderrug, buik en de bekkenbodemspieren beïnvloeden elkaar over en weer. In het bekken liggen de geslachtsorganen, de blaas en de darmen. De bekkenbodemspieren lopen helemaal onderin het bekken. Naast de ondersteuning van de genoemde organen zorgen zij ook voor het kunnen sluiten en openen van de plasbuis, de vagina en de endeldarm.

De bekkenbodemspieren kunnen willekeurig worden aangespannen en ontspannen. Doordat deze spieren aan de buitenkant niet te zien zijn, zijn veel mensen zich hier niet van bewust. Ze gebruiken deze spieren daardoor niet op de juiste manier.

Klachten bekkenbodemspieren

Bij het niet goed functioneren van de bekkenbodem spieren kunt u last hebben van:

- Moeite met het ophouden van plas, windjes of ontlasting;
- Moeite hebben met plassen of poepen;
- Blijvende aandrang om te plassen of poepen;
- Verzakking van de baarmoeder, blaas of darmen;
- Pijn, zoals bekkenpijn, lage rugpijn, pijn in de (onder)buik, liespijn en pijn rond de geslachtsorganen.
- Seksuele problemen, zoals pijn bij gemeenschap.

Deze klachten kunnen ook voorkomen na een operatie in de onderbuik of bekkenbodem.

Behandeling

U krijgt de bekkenfysiotherapie van een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut.

Voor de behandeling krijgt u eerst een uitgebreid vraaggesprek om uw klachten goed in kaart te brengen. Zo nodig doet de fysiotherapeut een inwendig onderzoek. De fysiotherapeut voelt dan met de vingers in de anus en bij vrouwen ook in de vagina. Tijdens het onderzoek probeert u de bekkenbodemspieren aan te spannen. Hiermee kan de kracht van de spieren vastgesteld worden. U krijgt uitgebreid uitleg en voorlichting over een juist gebruik van de bekkenbodemspieren.

De behandeling bestaat uit:

- Oefeningen om de controle over het legen van de blaas en de darmen te herstellen;
- Aanleren van een juiste toilethouding en juist toiletgedrag;
- Leren voelen en bewust worden wat u met de bekkenbodemspieren doet en hoe dit samenhangt met uw klachten.

De fysiotherapeut leert u deze spieren te trainen, de functie te herstellen en weer op de juiste manier in het dagelijkse leven te gebruiken. Hierbij kunnen hulpmiddelen en/of apparatuur worden ingezet om de werking van de bekkenbodemspieren te beoordelen, voor u herkenbaar te maken en te oefenen.

Vragen

Heeft u nog vragen? Stel ze gerust.

De polikliniek chirurgie is te bereiken tijdens kantooruren op telefoonnummer 088 - 70 67 368.

Voor vragen over de bekkenbodem training neemt u contact op met uw fysiotherapeut.