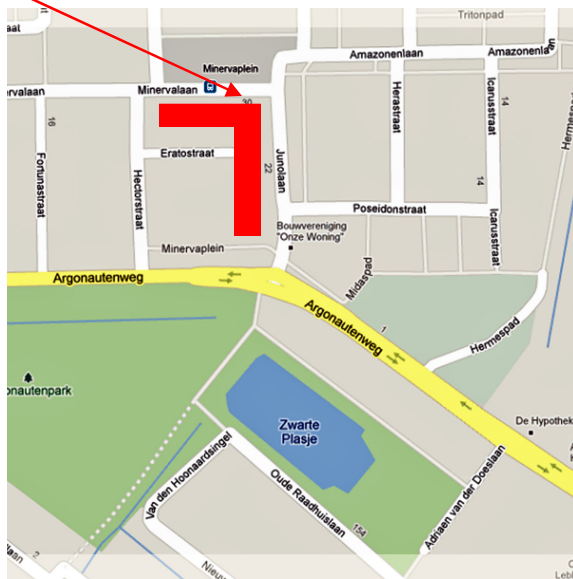
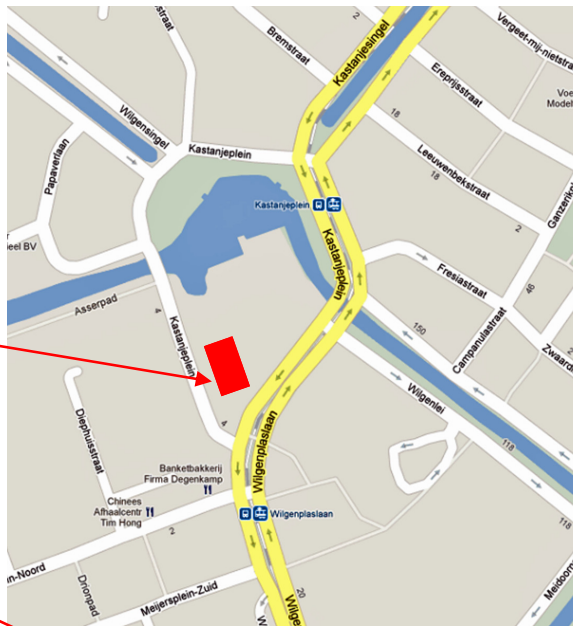


Medisch Centrum
Schiebroek
Kastanjeplein 4c
3053 CD Rotterdam
T: 010 4187644

Medisch Centrum
Hillegersberg
Minervaplein 2f
3054 SK Rotterdam
T: 010 4613756



Actief Fysiotherapie



Bekkenfysiotherapie wordt gegeven op onze locaties in Schiebroek en 110-Morgen:
Voor aanmelding of verdere informatie kunt u telefonisch contact opnemen of een
email sturen naar info@actieffysiotherapie.nl

Bekkenfysiotherapie

www.actieffysiotherapie.nl

Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie richt zich op het gehele buik-, bekken- en lage ruggebied bij vrouwen, mannen, kinderen en ouderen. Het bekken, de gewrichtsbanden, de bekkenbodemspieren en de bekkenorganen beïnvloeden elkaar wederzijds. Een klacht in het bekken leidt zo snel tot een klacht in de bekkenbodem en omgekeerd.

Bekkenfysiotherapie is een erkende verbijzondering binnen de fysiotherapie en wordt, mits u aanvullend verzekerd bent, vergoed door uw zorgverzekeraar. Bekkenfysiotherapeutische behandeling in verband met urine-incontinentie wordt vergoed vanuit uw basisverzekering.



Bekkenbodemp Problemen

Disfunctioneren wil zeggen 'niet werken zoals het hoort te werken'. Dit kan met betrekking tot de bekkenbodem betekenen dat het gaat om een tekort aan spierkracht, een onvoldoende bestuurbaarheid van de bekkenbodemspieren of een teveel aan spierspanning in de bekkenbodem. Omdat het functioneren van de bekkenbodemspieren van invloed is op het functioneren van blaas, endeldarm en ook op seksuele functies, kan een en ander leiden tot verschillende klachten.

De bekkenbodem ligt als een hangmatje van dunne spierlagen onderin het bekken. Te zwakke, of inactieve bekkenbodemspieren kunnen leiden tot klachten, maar te gespannen of te actieve bekkenbodemspieren ook.



Als de bekkenbodem niet actief genoeg is.....

Een te zwakke bekkenbodem kan leiden tot de volgende klachten:

- urineverlies bij bv hoesten, niezen, springen, hardlopen
- verzakking van baarmoeder, blaas, darm
- obstipatie
- problemen bij ontlasten

Een combinatie van deze klachten kan ook voorkomen.

Als de bekkenbodem te actief is.....

Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot de volgende klachten:

- pijn in de onderbuik, onderrug en/of in de bekkenbodem zelf
- pijn rond de geslachtsorganen
- plasproblemen, niet goed uit kunnen plassen
- veelvuldige urineweginfecties
- obstipatie
- problemen bij ontlasten, onvolledige lediging bij ontlasten
- het ontstaan van aambeien
- pijn bij gemeenschap (zowel bij mannen als bij vrouwen)
- erectiestoornissen

Een combinatie van deze klachten kan ook voorkomen.



Bekkenpijn (wel of niet zwangerschapsgelateerd)

Veel vrouwen hebben tijdens hun zwangerschap last van klachten van en rond hun bekken. Dan kun je bijvoorbeeld denken aan pijn ter hoogte van het schaambeent, in de liezen, stuitje en de lage rug. De klachten hoeven niet allemaal tegelijkertijd aanwezig te zijn, pijn in een van de genoemde gebieden kan wijzen op bekkenpijn.

De klachten staan onder invloed van bewegen en belasting. Vaak verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar soms blijven klachten langdurig bestaan. Soms ontstaan ze pas na de bevalling. Dat kan variëren van continue pijnklachten tot alleen vlak voor en tijdens de menstruatie. Andere namen voor deze klachten zijn peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfysolyse.

Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkenpijn: deze wordt veroorzaakt door een ongeval of trauma (zoals vallen met de fiets, van de trap vallen of een heel zware bevalling) of een sportletsel (sliding bij voetbal). Je



kunt, wanneer zich klachten openbaren die wijzen op bekkenpijn, zelf al veel doen. Houd rekening met de verminderde belastbaarheid van het bekken. Dat kan al door wat meer rustpauzes in te lasten, de zwaardere huishoudelijke en verzorgende karweitjes of lange werkdagen (tijdelijk) te beperken. Probeer ook het traplopen te beperken. Gun het lichaam wat extra rust, door een paar keer per dag rust in te bouwen.

Wanneer er aanhoudende klachten optreden is het raadzaam hulp te zoeken bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut (zie www.defysiotherapeut.com).