

## Algemeen

In deze folder geven wij u informatie betreffende bekkenfysiotherapie.

### Bekkenfysiotherapie

Graag willen wij u informeren over de behandelmogelijkheden met bekkenfysiotherapie in onze praktijk.

Mogelijk bent u verwezen door uw behandelend arts naar bekkenfysiotherapie of u bent geïnteresseerd om meer hierover te lezen.

Bekkenfysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de fysiotherapie, waarbij een fysiotherapeut een aanvullende opleiding gevolgd heeft voor de behandeling en preventie van klachten in het gebied van buik, bekken en lage rug.

Bekkenklachten kunnen optreden bij vrouwen, mannen en kinderen en zijn te vinden in de verschillende structuren en organen aan en in het bekken, bijvoorbeeld de spieren in de lage rug, het bekken en de buik. Deze spieren moeten goed samenwerken bij de dagelijkse houding en beweging. Een belangrijke spier hierbij is de bekkenbodemspier. Deze spier vormt een spierlaag onder in het bekken, die de buikorganen draagt, zorgt voor het openen en sluiten van de uitgangen en bijdraagt aan de stevigheid van het bekken.

De bekkenbodemspieren, de gewrichtsbanden en de buikorganen beïnvloeden elkaar in hun functioneren. Een stoornis van de bekkenbodemspieren kan bijvoorbeeld leiden tot blaas- of darmklachten en omgekeerd.

De problemen ontstaan vaak door een verstoorde manier van plassen of ontlasten maar ook door

verkeerd en zwaar tillen, chronisch hoesten of andere oorzaken van niet goed kunnen inzetten van alle bekkenspieren. De klachten kunnen ook ontstaan na blaasontstekingen, na een buik- of prostaatoperatie of rondom zwangerschap of bevalling. De bekkenbodemspieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn of ze worden niet op het juiste moment gebruikt. Niet iedereen voelt deze spieren even goed waardoor bewuste controle niet altijd mogelijk lijkt.

De bekkenfysiotherapeut kan u helpen deze controle te herwinnen.

### Behandelmogelijkheden

De bekkenfysiotherapeut houdt zich bezig met het voorkomen en behandelen van onderstaande klachten:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- niet volledig uit kunnen plassen of moeizaam kwijt kunnen van ontlasting
- gevolgen van verzakking van blaas, baarmoeder of darmen
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- seksuele problemen die te maken hebben met stoornissen van de bekkenbodemspier
- voor en na operaties in de onderbuik
- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond de zwangerschap en bevalling
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap of bevalling

### Onderzoek

Tijdens een uitgebreid vraaggesprek en onderzoek wordt uw probleem in kaart gebracht. Als er verder onderzoek van de bekkenbodemspieren nodig is, kan er een inwendig onderzoek gedaan worden. Daarnaast is het mogelijk met myofeedback-apparatuur bekkenbodemspieractiviteit te onderzoeken (Myo betekent spier en feedback betekent terugkoppeling). Bij een myofeedback-onderzoek vindt er een registratie plaats via een probe, een soort meetsensor, in de vagina of anus. Met behulp van myofeedback-apparatuur kunt u op een beeldscherm zien wat uw bekkenbodemspieren doen.

Het inwendige onderzoek en myofeedback-onderzoek vinden alleen plaats na uw toestemming waarvoor u minstens één week bedenktijd heeft. Naast de uitleg van uw bekkenfysiotherapeut zijn er ook folders beschikbaar met uitgebreide uitleg over deze vormen van onderzoek. U kunt natuurlijk altijd vragen stellen op uw afspraak.

Na afronding van het onderzoek wordt er een bekkenfysiotherapeutische diagnose gesteld. Met deze diagnose wordt vervolgens in overleg met u een behandelplan opgesteld. Dit kan één of meer van de hieronder beschreven behandelmogelijkheden bevatten.

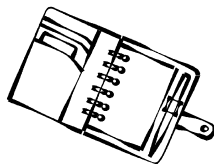
### Behandelingsmogelijkheden

- uitleg over het functioneren van de spieren en gewrichten van uw bekken en lage rug
- uitleg over de buikorganen en de invloed van toiletgedrag op uw klachten
- adviezen om eventuele pijn te beïnvloeden

- ademhalings- en ontspanningsoefeningen, algemeen en lokaal
- adviezen voor het dagelijkse leven in relatie tot uw hulpvraag
- een persoonlijk oefenprogramma
- massage van pijnlijke spieren, pijnpunten en bandstructuren
- oefentherapie met inwendige controle, de bekkenfysiotherapeut voelt inwendig bij u mee
- oefenen met behulp van myofeedback-apparatuur
- elektrotherapie voor verbetering of tot rust brengen van de spieractiviteit

### Afspraken

U kunt via de receptioniste een afspraak maken met Angelina Bearzatto. Angelina is op de maandag aanwezig in de praktijk.



### Dossierinzage

De therapeut houdt een dossier bij van uw klachten, behandelingen en vorderingen. U hebt ten aller tijde recht op inzage in dit dossier. Vraag uw behandelend therapeut ernaar. De informatie die in dit dossier staat is vertrouwelijk en de therapeut zal alleen met uw toestemming informatie aan derden verschaffen indien die hier om verzoeken.

### Hygiëne

Uit hygiënisch oogpunt vragen wij u een handdoek/badlaken mee te nemen en deze te

gebruiken op de behandelbank. Ook vragen wij u om de schoenen in de behandelruimte uit te doen.

Meer informatie na het lezen van de folder? Mocht er onverhoopt na deze folder gelezen te hebben nog vragen bestaan stelt u ze dan gerust aan de receptioniste en/of aan de therapeut.

### Rekening

Wij hebben met de meeste verzekeringsmaatschappijen een contract. Mochten wij met uw verzekeringsmaatschappij geen contract hebben dan krijgt u een rekening thuis. Deze kunt u dan zelf declareren bij uw verzekeringsmaatschappij. Neemt u bij uw eerste afspraak uw verzekeringspasje mee zodat de gegevens correct genoteerd kunnen worden.

### Wat betreft de acupunctuur:

Van ons ontvangt u een rekening. Deze kunt u zelf indienen bij uw verzekeraar.

### Eigendommen

De praktijk stelt zich niet aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van uw eigendommen.



### Niet roken

Binnen de praktijk (wachtkamer, kleedkamers, behandelruimte en oefenzaal) mag niet gerookt worden.

## Bekkenfysiotherapie



**FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK  
LEMELE /  
LEMELERVELD**

## Informatie Bekkenfysiotherapie



**Fysiotherapiepraktijk Lemele / Lemelerveld  
Vilsterestraat 35, 8152 AA Lemelerveld  
Lemelerweg 74, 8148 PD Lemele**

**0572 – 37 21 58**

**[www.fysiolemelerveld.nl](http://www.fysiolemelerveld.nl)  
[info@fysiolemelerveld.nl](mailto:info@fysiolemelerveld.nl)**