

Bekkenfysiotherapie tijdens en na een zwangerschap

U kunt hierbij denken aan:

- . bekkenpijn of pijn in de lage rug
- . angst en stress voor de bevalling
- . ongewild urine- of ontlastingsverlies
- . versterkte aandrang bij het plassen
- . verzakking of een zwaar gevoel
- . pijnklachten in buik of bekkenbodem
- . bekkenbodemprobleem bij seksualiteit

Bekken- en rugpijn

Deze klachten kunnen zich bevinden in de rug, het bekken en de benen, bv. startpijn, moeizaam bewegen en napijn. Als deze klachten tijdens de zwangerschap zo ernstig worden dat u er veel last van heeft kunnen we er samen iets aan doen. Veel van deze klachten verdwijnen na de bevalling geleidelijk, maar soms blijven ze langer bestaan. Dat kan variëren van continue pijn tot alleen hinder bij belasten of sporten. Ook is er een traumatische vorm met als oorzaak een ongeval of een blessure, bv. vallen met de fiets, een hele zware bevalling of een sliding tijdens voetbal. Bij bekken- en rugpijn kunt u zelf al veel doen. Probeer pauzes in te lassen tijdens werken of andere activiteiten. Bedenk wel dat alleen liggen daadwerkelijk rusten is voor uw rug en bekken. Probeer daarnaast de zwaardere klussen, tillen en/of lange werkdagen tijdelijk te vermijden. Het is wel belangrijk in beweging te blijven. Wanneer de klachten verergeren is het

raadzaam hulp te zoeken bij een geregistreerde bekkenfysiotherapeut. Voor informatie: www.nvfb.nl



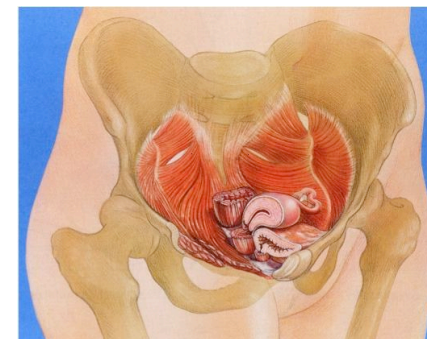
Bekkenbodemproblemen

De bekkenbodem bestaat uit spierweefsel, banden en ander steunweefsel. De bekkenbodem heeft de volgende functies: sluiten en openen voor een geplande toiletgang en het ondersteunen van de bekkenorganen (de blaas, de baarmoeder en het laatste gedeelte van de darm).

De bekkenbodemspier kan te zwak of juist te gespannen zijn of niet op het juiste moment aanspannen. De bekkenbodemspier zorgt bij verhoogde buikdruk, bijvoorbeeld bij niezen, springen en tillen voor een goede ondersteuning en sluiting. Daarnaast heeft u controle over plassen en ontlasten. De bekkenbodem heeft een rol bij seksualiteit en ook hier kunnen klachten als bv. pijn ontstaan.

In de zwangerschap of na een bevalling komen bekkenbodemproblemen vaker voor. Aandacht in deze periode is belangrijk omdat dit betere mogelijkheden kan bieden voor een goede ondersteuning door de bekkenbodem later in uw

leven. Bekkenbodemproblemen kunnen ook veroorzaakt worden door belastende toiletgewoontes, regelmatig zwaar tillen, chronisch hoesten en een erfelijke aanleg voor zwakker steunweefsel.



Wie ben ik?

Ik ben Angelina Bearzatto en ben afgestudeerd en geregistreerd bekkenfysiotherapeut en aangesloten bij het KNGF en de NVFB.

Hoe maakt u een afspraak voor bekkenfysiotherapie?

Bij rug- en bekkenproblemen kunt u verwezen worden door uw huisarts of specialist maar u kunt ook komen via DTF (Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie). Er wordt u bij DTF eerst een vragenlijst afgenomen die duidelijk moet maken of er alsnog een bezoek aan de huisarts nodig is.

Bij klachten in de bekkenbodem is het belangrijk eerst naar uw huisarts of een specialist te gaan omdat er hierbij problemen van de blaas, de baarmoeder en darmen kunnen voorkomen,

welke eerst door een arts beoordeeld moeten worden.

Een afspraak kunt u maken via onze receptioniste, 0572-372158. Ze is iedere ochtend bereikbaar. Ik ben iedere woensdag aanwezig.

Onderzoek en behandeling.

De bekkenfysiotherapeut kan met behulp van een vraaggesprek en een lichamelijk onderzoek een diagnose stellen. Hieruit volgt een behandelplan dat met u wordt besproken. Dit plan bevat in het algemeen uitleg over de klachten en adviezen voor verbetering o.a. met de volgende behandeltechnieken.

- . bekken(bodem)spieroefeningen
- . opvang buikdrukverhogingen
- . ontspanningsoefeningen
- . houdingsadviezen
- . toiletadviezen
- . triggerpointmassage

Enkele statements:

- . heeft geen bijwerkingen
- . geeft pijnverlichting
- . als ik had geweten dat het zo goed hielp was ik eerder gegaan

Hygiëne:

Uit hygiënisch oogpunt vragen we u 2 grote handdoeken mee te nemen.

Vragen:

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, stel ze dan gerust aan de receptioniste of mij, Angelina.



Bekkenfysiotherapie rondom Zwangerschap



Vilstersestraat 35, 8152 AA Lemelerveld
0572-372158

www.fysiolemelerveld.nl
info@fysiolemelerveld.nl

