

Bekkenfysiotherapie



Fysio De Kolk
Sociaal Medisch Centrum De Kolk
E.G.M. Bos en R.H.F. Eggink
Zuideinde 80
1511 GH Oostzaan
Telefoon: 075-684 5573
E-mail: info@fysiodekolk.nl



SOCIAAL MEDISCH CENTRUM

DE KOLK

OOSTZAAN

Bekkenfysiotherapie

Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is een specialisatie gericht op het behandelen van klachten in het gehele gebied van buik, bekken en lage rug. De spieren van lage rug, buik en bekken spelen een rol bij houding en bewegen. Daarnaast hebben de bekkenbodemspieren een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten.

Klachten in het gebied van bekken, buik en bekkenbodem komen voor bij vrouwen, mannen en kinderen. Begin jaren '80 ontstond er aandacht voor bekkenbodemp Problemen, aanvankelijk gesignaleerd vanuit de zwangerschapsbegeleiding. In de daaropvolgende jaren nam de behandeling van bekkenbodemklachten een grote vlucht en al gauw werden niet alleen vrouwen, maar ook mannen en kinderen behandeld.

Eerst richtte de behandeling zich vooral op urineverlies, daarna ook op problemen met het ophouden van de ontlasting en pijn bij gemeenschap. Tegenwoordig maakt de bekkenfysiotherapeutische begeleiding voor en na operaties aan blaas, baarmoeder of prostaat deel uit van de multidisciplinaire behandeling.

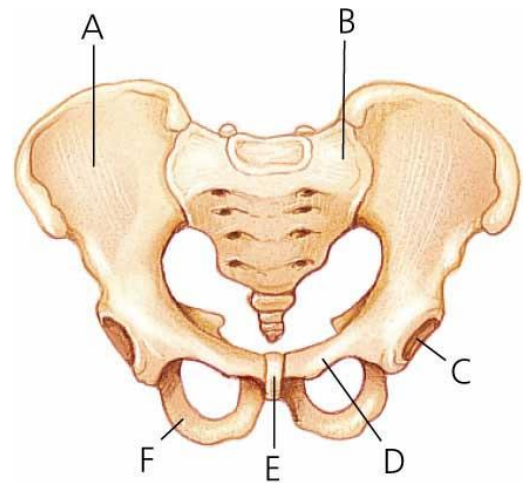
De behandeling van bekkenpijn, al dan niet samenhangend met zwangerschap vormt een onderdeel van bekkenfysiotherapie.



Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie is fysiotherapie bij bekkenklachten zoals:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting;
- verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- pijn bij gemeenschap, als de klachten samenhangen met de bekkenbodembodem;
- begeleiding bij operaties in de onderbuik;
- bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling;
- begeleiding tijdens zwangerschap en bevalling.



Carlyn Iverson

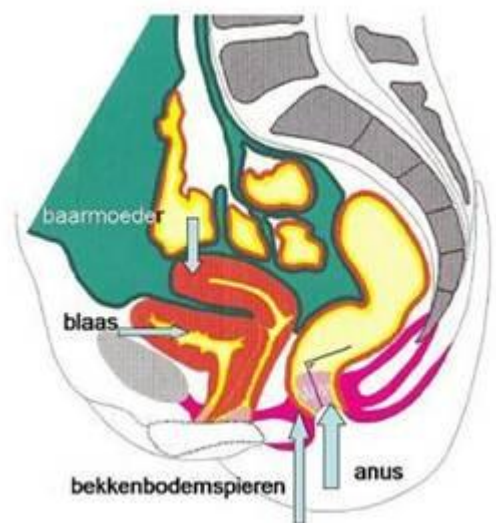
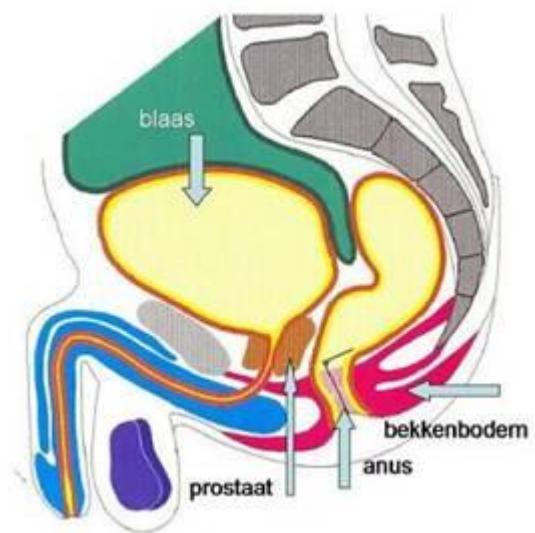


Bekkenbodemp Problemen

Dysfunctioneren 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 kan leiden tot verschillende klachten. Dat kan betekenen:

- moeite met ophouden van plas, windjes of ontlasting
- een niet te onderdrukken gevoel van aandrang om te plassen of te ontlasten
- een verzakingsgevoel
- moeite met uitplassen en/of ontlasten
- pijn in de onderbuik, onderrug of rond de geslachtsorganen
- bekkenpijn
- pijn bij vrijen
- erectiestoornissen



(Peripartum) Bekkenpijn

Veel vrouwen hebben tijdens hun zwangerschap last van klachten van en rond hun bekken. Hierdoor kunnen er in de zwangerschap en na de bevalling veel klachten in de lage rug, rondom bekken en in de benen ontstaan. Deze klachten staan onder invloed van bewegen en belasting. Vaak verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar soms blijven klachten langdurig bestaan. Dat kan variëren van continu pijnklachten tot alleen vlak voor en tijdens de menstruatie. Andere namen voor deze klachten zijn peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfysolyse.

Tijdens de zwangerschap verweken de banden van het bekken, waardoor het bekken minder stevig, minder 'stabiel' wordt. Deze verweking is noodzakelijk omdat de baby tijdens de geboorte de bekkenring moet passeren. Deze verweking is dus een heel natuurlijk verschijnsel dat bij elke zwangere optreedt!! Soms echter veroorzaakt deze instabiliteit klachten.

Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkeninstabiliteit: 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 bekkeninstabiliteit 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 minstens vijftien minuten te gaan liggen.



Enkele tips om rekening mee te houden:

Goed plassen voorkomt nattigheid.

1. Neem altijd de tijd om naar het toilet te gaan. Hoe rustiger, hoe effectiever! Hoe beter uw blaas of darm gelegeerd is, hoe langer het duurt voordat u weer naar het toilet moet.

2. Een plasje kan soms best even uitgesteld worden. Als u het drinken van ongeveer 1½ tot 2 liter mooi verdeelt over de dag zult u ongeveer 6 tot 8 keer per etmaal plassen. In een gezonde volwassen blaas past normaal gesproken 300 tot 500 cc. Een en ander hangt af van wat de blaas is gewend. Aandrang voor ontlasting uitstellen betekent vaak dat de aandrang verdwijnt en voorlopig niet meer terugkomt. Dat kan leiden tot verstopping.

3. Ga altijd goed op het toilet zitten. Dat betekent dat u goed op de bril gaat zitten en niet op het voorste puntje of (nog erger) dat u boven de bril blijft hangen. Zorg dat uw voeten plat op de grond kunnen steunen. Bij kinderen of bij kleine volwassenen is het raadzaam een voetenbankje of opstapje te gebruiken. Wanneer u alleen met uw tenen kunt steunen ontstaat er veel spierspanning in de benen en de bekkenbodem en zal het plassen en /of ontlasten bemoeilijkt worden.



Het plassen

1. Ga goed rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de handen liggen op de bovenbenen.
2. Ontspan de bekkenbodemspieren en plas in één keer rustig en volledig uit.
3. Pers niet mee. Laat de blaas zelf het werk doen. Meepersen helpt niet, het kan zelfs de plasbuis een beetje dichtdrukken.
4. Wanneer er geen urine meer komt, kantelt u rustig het bekken een aantal keren voor- en achterover. Zo kunnen ook de laatste restjes urine naar de plasbuis stromen en kunnen deze uitgeplast worden.
5. Rond het geheel af door de bekkenbodemspieren even goed aan te spannen, dan te ontspannen en daarna pas op te staan.
6. Ga nooit “stippeltjes of streepjes plassen”. Dit is geen goede oefening en kan leiden tot het achterblijven van urine en daardoor tot urineweginfecties.

Het ontlasten

1. Voldoende drinken (1½ tot 2 liter) en een vezelrijke voeding houden de ontlasting zacht genoeg om deze zonder veel moeite kwijt te raken.
2. Wanneer u drang tot ontlasting voelt, gaat u direct naar het toilet.
3. Ga rechtop op het toilet zitten, de voeten op de grond, de rug iets bol, de kleding goed naar beneden.
4. Pers rustig terwijl u uit ademt en de buik bol maakt.
5. Richt de druk naar de anus.
6. Wanneer de ontlasting niet komt, ademt u een aantal keren rustig in en uit. De buik beweegt hierbij goed mee (buikademhaling).
7. Als de ontlasting nog niet komt, kantelt u 10 keer het bekken achterover en ademt u hierbij rustig uit. Maak eventueel gebruik van een voetenbankje.
8. Komt de ontlasting niet terwijl u toch behoorlijke drang hebt, ga dan ca. 10 minuten intensief bewegen. Ga hierna weer naar het toilet en probeer opnieuw op de juiste manier ontlasting te krijgen.



Wanneer hulp inschakelen?

Wanneer er ernstige klachten optreden is het raadzaam hulp te zoeken bij een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van patiënten met bekkenpijnklachten

Wordt bekkenfysiotherapie vergoed?

De zorgverzekeraar vergoedt de bekkenfysiotherapeutische behandeling alleen als u voor fysiotherapie verzekerd bent met een aanvullende verzekering.



Corinne Jong, fysiotherapeut

