

Fysiotherapie bij bekkenbodemp Problemen

Dit is een aanvullende folder bij de brochure 'Bekkenbodemp Problemen.'

Een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in bekkenbodemp Problemen kan u door middel van oefeningen leren de spieren van de bekkenbodem aan te spannen en te ontspannen. Bij grote verzakkingen helpen bekkenbodemoefeningen meestal niet of onvoldoende.

Bij klachten van urine-incontinentie is fysiotherapie vaak heel zinvol. Ook na operaties in verband met een verzakking of incontinentie is het verstandig bekkenbodemoefeningen te doen.

Wat zijn bekkenbodemoefeningen of wat is bekkenbodemp therapie?

Bekkenbodemp therapie is een methode waarbij u leert de spieren van de bekkenbodem te voelen en bewust te gebruiken. Omdat u de spieren van de bekkenbodem zelf niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed te gebruiken en te trainen.

Aandacht en begeleiding door een fysiotherapeut is daarom vaak zinvol.

Door middel van oefeningen kunt u de bekkenbodemp spieren versterken. Zo kunnen ze beter de druk opvangen die er bij bewegingen op de bekkenbodem ontstaat. Ook het afsluitmechanisme van de blaas kan worden versterkt, zodat u minder gemakkelijk ongewild urine verliest. Als er een verzakking bestaat, kunnen bekkenbodemoefeningen dit niet meer ongedaan maken, alhoewel de klachten van een verzakking wel eens willen verminderen.

Bij klachten van een te gespannen bekkenbodem leert de fysiotherapeut u hoe u de bekkenbodemp spieren kunt ontspannen.

Hoe verloopt bekkenbodemp therapie?

De fysiotherapeut vraagt eerst wat uw klachten precies zijn, om in overleg met u een goed plan voor behandeling op te stellen. De behandeling begint vaak met een aantal testen om te bekijken of de spanning van de bekkenbodemp spieren normaal is, en hoe snel u de spieren kunt aanspannen en ontspannen. Het testen gebeurt met oefeningen zoals: 'probeer de schede te sluiten en in te trekken' of 'probeer een wind tegen te houden'. Nadat u heeft geleerd om de spieren op een goede wijze te gebruiken is belangrijk dat deze bewegingen deel gaan uitmaken van uw dagelijkse bezigheden. Dit kan bijvoorbeeld door het oefenen van houdingen en bewegingen waarbij u min of meer automatisch de bekkenbodemp spieren goed aanspant. Ook leert u hoe u de spieren goed kunt ontspannen, bijvoorbeeld bij toiletbezoek of seksuele gemeenschap. Daarnaast adviseert de fysiotherapeut u hoe u kunt voorkomen dat er onnodige druk op de bekkenbodem ontstaat.

Algemene adviezen

- Zorg voor goed doorademen bij bukken, buigen en tillen. Houd de adem niet in, zet de adem niet vast, maar adem door bij deze bewegingen.
- Probeer veel hoesten te voorkomen (niet roken).
- Probeer een juiste zithouding en ontspannen bewegingen aan te leren: niet vanuit het bovenlichaam, maar vanuit het bekken. Een verkeerde manier van

bewegen brengt onnodige belasting van de rug en de bekkenbodem met zich mee.

- Neem de tijd op het toilet. Veel bekkenbodemp Problemen zijn te voorkomen door minder gehaast te plassen en te ontlasten. Het is belangrijk dit op uw gemak te doen en u zoveel mogelijk te ontspannen.

Bio-feedback

Een speciale vorm van fysiotherapie is bio-feedback. Slechts weinig bekkenbodemp fysiotherapeuten zijn bevoegd om deze behandeling te doen. In tegenstelling tot 'gewone bekkenbodemp therapie' beoordeelt de fysiotherapeut bij deze vorm van therapie met de vingers via de schede de werking en de sterkte van de bekkenbodemp spieren.

Bio-feedback is een afkorting van biologische feedback. Dit betekent dat u via een beeldscherm informatie krijgt over activiteiten van het lichaam: in dit geval over het aan- en ontspannen van de bekkenbodemp spieren. Bij bio-feedback wordt deze spieractiviteit gemeten via een elektrode die u tijdens de oefeningen in schede of anus plaatst.

Op het beeldscherm kunt u de bewegingen van de bekkenbodemp spieren volgen, zodat u zich meer bewust wordt van het gebruik van deze spieren. De fysiotherapeut of behandelend arts kan meer informatie over deze vorm van fysiotherapie geven.

Ook is het mogelijk om via kleine stroomstootjes de bekkenbodemspieren te laten aanspannen en ontspannen (elektrostimulatie). Dit is soms zinvol, bijvoorbeeld als u de bekkenbodemspieren zelf helemaal niet kunt aanspannen. Vooral vrouwen die negatieve seksuele ervaringen hebben, zoals incest, vinden deze inwendige methode nogal eens belastend. Als u het moeilijk vindt om op deze manier behandeld te worden, aarzel dan niet om dat kenbaar te maken.

Fysiotherapie bij bekkenbodemp Problemen

Gynaecologie poli 24

In nov.'04 door Cor als magazijnvoorraad verwijderd omdat het nog in de oude lay-out in voorraad was, dus blijkbaar nagenoeg niet gebruikt wordt. De afdeling weet hiervan. Ze willen de folder wel houden in de toekomst, dus we moeten maar afwachten tot er van hun kant een nieuw verzoek komt, op dat moment kan de folder alsnog weer uitgegeven worden evt. als folder in 'eigen beheer' (ZF nov'04)