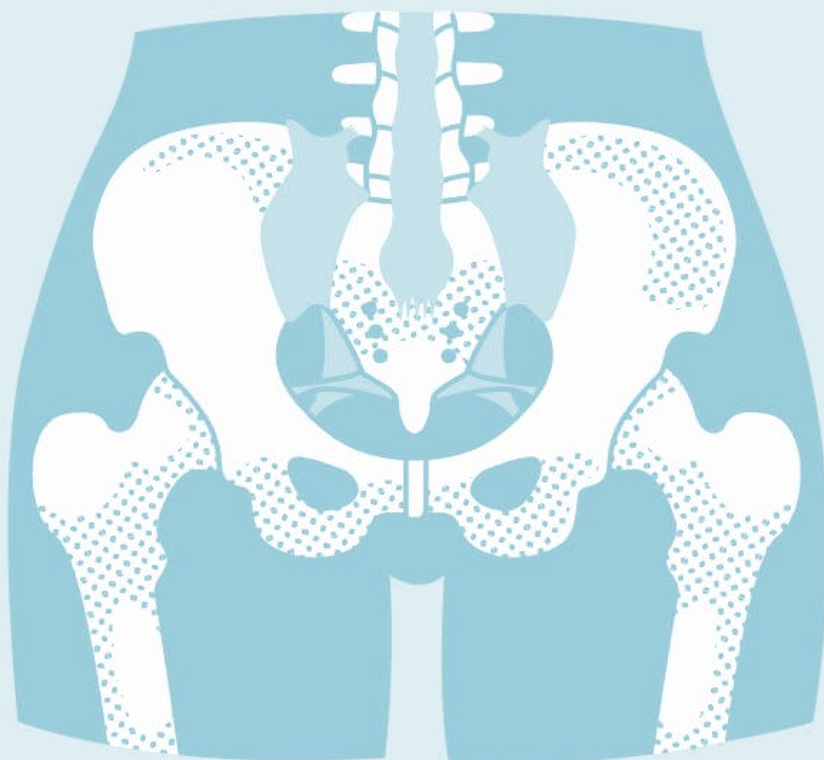


# Bekkenfysiotherapie

Algemene informatiefolder



## Bekkenfysiotherapie

Vaak begint het met een klein ongemak, zomaar een paar druppels urine verliezen tijdens inspanning, de ontlasting niet op kunnen houden of juist moeilijk kwijt kunnen. Onderwerpen waar we niet makkelijk over praten en vaak accepteren alsof het erbij hoort.

In veel gevallen worden de klachten veroorzaakt door het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren. Dit is een spiergroep die als een 'hangmatje' tussen schaambot en stuitje zit. Ze zorgen voor steun aan de organen in de buik/het bekken en voor het doorlaten of ophouden van urine, ontlasting en windjes. Ook bij seksuele problematiek spelen deze spieren een rol, bijv. bij erectiestoornissen en pijn bij het vrijen. Fysiotherapeuten, speciaal opgeleid met kennis over het bekken, kunnen u helpen met oefeningen en adviezen om uw klachten te verminderen of te verhelpen.

Bekkenfysiotherapie is gericht op de bewustwording en de (on)willekeurige controle en sturing van de bekkenbodem. De bekkenbodemspieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn. Ze functioneren soms niet op de goede manier of op het juiste moment waardoor u klachten kunt krijgen. De bekkenbodemspieren kunt u aan- en ontspannen. Velen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet. Zowel mannen als vrouwen kunnen hiermee te maken krijgen.

## Veel voorkomende bekken(bodem)klachten

Voorbeelden van klachten waarmee een bekkenfysiotherapeut u verder kan helpen:

- Ongewild urineverlies tijdens inspanning (stress incontinentie)
- Veelvuldig optredende, plotselinge, hevige, niet te onderdrukken aandrang om te plassen (urge-incontinentie)
- Ongewild verlies van ontlasting
- Het moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie)
- Verzakking van de blaas, baarmoeder of darmen
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- Pijn bij gemeenschap, erectiestoornissen, problemen met orgasme
- Zwangerschapsgerelateerde bekkenklachten

## Directe toegankelijkheid

Het is raadzaam om uw klachten eerst met uw huisarts te bespreken, maar ook zonder verwijzing van de huisarts kunt u een afspraak maken bij een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut.

## De fysiotherapeutische behandeling

Tijdens de eerste afspraak inventariseert de bekkenfysiotherapeut wat uw klachten zijn door middel van een vraaggesprek. Er wordt uitleg gegeven over de bekkenbodem, blaas en darmen. Wat is de functie van de bekkenbodem, waar zitten de spieren en wat is de relatie van deze spieren met uw klachten.

In een tweede afspraak vindt een onderzoek plaats. In overleg met u kan dit een inwendig onderzoek van de bekkenbodem zijn. Naar aanleiding van het onderzoek bespreekt de bekkenfysiotherapeut met u het behandelplan en krijgt u nuttige tips.

In de behandelingen die erop volgen zal de bekkenfysiotherapeut u persoonlijk advies geven over onder andere de ademhaling, houding en beweging, drinken, voeding en toiletgedrag. Er is aandacht voor uw buik, bekken en bekkenbodem. Het doel is bewustwording van het aan- en ontspannen van de bekkenbodem zodat u leert wanneer u (onnodig) perst of de bekkenbodemspieren teveel, dan wel te weinig, aanspant. De bekkenfysiotherapeut laat u hiervoor oefeningen doen waar u thuis ook mee aan de slag gaat.

## Vergoeding bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie wordt, afhankelijk van uw verzekeringspakket, geheel of gedeeltelijk vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering. Bij urine incontinentie kunt u in aanmerking komen voor eenmalige vergoeding uit het basispakket. Dit heeft echter wel invloed op uw eigen risico. De exacte voorwaarden staan in uw polis vermeld. De door uw verzekeraar gegeven dekking kunt u ook nakijken op:

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com).

Bent u niet aanvullend verzekerd of bent u niet voldoende aanvullend verzekerd? Dan moet u zelf voor de behandeling betalen. Wij vragen u vriendelijk om dan na iedere behandeling contant of per pin af te rekenen. Op de website staat meer informatie over de huidige tarieven.

## Afspraak maken

U kunt telefonisch of via de website een afspraak maken bij onze bekkenfysiotherapeut Chantal Zuurendonk. Hieronder staan de contactgegevens.

### Gezondheidscentrum Leidschenveen

Telefoon: 070 444 53 65

E-mail: [receptie-ft@shg.nl](mailto:receptie-ft@shg.nl)

Harriët Freezerhof 195

2492 JC Den Haag

[www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie](http://www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie)

## Afspraak afzeggen of verplaatsen?

Het is belangrijk dat u een afspraak minstens 24 uur van tevoren afzegt of wijzigt. Zegt u niet op tijd af, dan zijn wij helaas genoodzaakt de gereserveerde tijd persoonlijk bij u in rekening te brengen. Deze rekening kunt u niet declareren bij uw zorgverzekeraar.

## Meer informatie

Op de website van uw gezondheidscentrum vindt u meer informatie over:

- Openingstijden
- Specialisaties
- Tarieven
- Privacy
- Algemene en betalingsvoorwaarden
- Klachtenregeling

Onze bekkenfysiotherapeut is geregistreerd bij de Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie.