

Bekken(bodem)klachten

waarbij bekkenfysiotherapie zinvol kan zijn

URINEVERLIES

Ongewild verlies van druppels of scheutjes urine bij hoesten, niezen of tillen. Of verlies bij aandrang.

VAAK PLASAANDRANG

Vaak heftige plasaandrang hebben (soms met urineverlies) of erg vaak moeten plassen.

BLAASONTSTEKING

Vaak terugkerende urineweginfecties hebben.

FECAAL VERLIES

Ontlastingsverlies, variërend van veegjes in het ondergoed tot echt verlies. Of veel ongewenste windjes of vaak aandrang hebben voor ontlasting.

OBSTIPATIE

Vaak moeilijk kunnen ontlasten of een moeilijke stoelgang hebben. Soms voelt ook de buik wat opgeblazen of is er een vals aandranggevoel.

VERZAKKINGSKLACHT

Een drukkend, zwaar gevoel door verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen ('balgevoel').

PIJN / SEKSUALITEIT

Pijn in onderbuik, genitaliën, anuspijn of prostaat irritatie. Ook zinvol bij pijn/klachten bij seksualiteit.

BEKKENPIJN

Lage rug- en bekkenpijn, liespijn, schaambeenpijn of terugkerende slijmbeursontstekingen (heupen).

OPERATIES

Bij operaties aan de lage buikorganen of in het bekkenbodembied (blaas, baarmoeder, darmen, prostaat, aambeien, vaginale ingreep).

Wat is bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie. De therapie is gericht op klachten in het gebied van lage rug, bekken en onderbuik, met aandacht voor de lage buikorganen en de bekkenbodemspieren. Bekkenfysiotherapie is geschikt voor vrouwen, mannen en kinderen.



Bekkenbodem

De bekkenbodemspieren liggen onderin het bekken en ondersteunen de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat).

De bekkenbodemspieren horen voldoende te kunnen AANSPANNEN om urineverlies of een verzakingsklacht tegen te kunnen gaan, maar ze moeten ook goed kunnen ONTSPANNEN zoals bij toiletbezoek of bij de bevalling. Ook speelt de TIMING van aan- en ontspannen een rol.

Als de bekkenbodemspieren niet goed functioneren, kunnen er klachten ontstaan op het gebied van plassen of ontlasting. Omdat de bekkenbodem tevens een rol speelt bij seksualiteit, kunnen ook (pijn)klachten bij vrijen optreden.

Daarnaast zijn de bekkenbodemspieren van belang voor de STABILITEIT van het bekken en de lage rug. Bekkenbodembiedklachten kunnen dan ook een relatie hebben met onbegrepen lage rug-, bekken- of liespijn. En niet alleen bij zwangeren!

Bekkenfysiotherapie

INTAKE

Hierin wordt inzicht verkregen in uw klacht en wordt het behandelplan met u opgesteld.

UITLEG & ADVIES

U krijgt uitleg over uw klacht en hoe deze te verhelpen/verminderen. Vaak komen ook eet- en drinkgewoontes, toilethouding, persgedrag, blaastraining of intieme hygiëne ter sprake.

LAGE RUG - BEKKEN

Stabilisatietraining van lage rug-bekken in relatie tot de bekkenbodem en heup- of liesklachten.

BEKKENBODEM

Middels oefeningen wordt u zich bewust van de bekkenbodemspieren en leert u deze zorgvuldig aan- én ontspannen. Met specifieke oefeningen wordt de bekkenbodemfunctie verbeterd.

ADEMHALING

De buikademhaling is van belang bij het goed kunnen opvangen van een buikdrukverhoging (hoesten, niezen, tillen) zónder urineverlies.

ONTSPANNING

Een ontspannen buikademhaling én ontspannen bekkenbodem is van belang bij klachten met een té gespannen bekkenbodem.

INWENDIG ONDERZOEK

Een bekkenfysiotherapeut is bevoegd voor het doen van inwendig onderzoek. Dit is niet altijd nodig of gewenst en gebeurt alleen in overleg.

APPARATUUR

Myofeedback, elektrostimulatie of ballontraining kan de bekkenbodemtraining ondersteunen.

Vrouwen

Vrouwen zijn kwetsbaarder voor bekkenbodemplakhten dan mannen. Dit heeft te maken met hun anatomie, de wisselende invloeden van de hormonen en met zwangerschap en bevallen. Preventie van klachten is dan ook erg belangrijk!

Mannen

Ook mannen kunnen last hebben van bekkenbodemplakhten! Vaak komt dit door een verstoorde spierfunctie of na operaties.

Kinderen

Bekkenfysiotherapie bij kinderen (≥ 4 jaar) kan helpen bij plas- of poepklachten of buikpijnen.

ZwangerFit

Een zwangerschap kost veel energie: hart, nieren en longen moeten harder werken, je banden en gewrichten worden meer belast en je lage rug- en bekkenbodemspieren hebben het wat zwaarder! Hierom bieden wij onze cursus zwangerschapsbegeleiding (instromen tussen 16-40 weken) met 1x een partnerles.

MamaFit

Deze cursus na-gym is bedoeld voor een vlot herstel na je bevalling! Gerichte training verbetert de conditie en spierkracht én vermindert depressieve klachten. Extra aandacht is er voor de spieren rondom lage rug en bekken en uiteraard de bekkenbodem!

Ladies Only

Gezellig trainen met vrouwen onder elkaar! Ter verbetering van de conditie en spierkracht van de BBBB: buik - billen - benen - bekkenbodem.



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie – Bekkenfysiotherapie – Geriatriefysiotherapie

Fysiotherapie

Wij bieden algemene fysiotherapie en de specialisaties bekkenfysiotherapie, geriatriefysiotherapie. Tevens zijn we deskundig bij de begeleiding van reumatische klachten.

Training

Onze fysiotherapeuten en CIOS-docenten verzorgen samen afgestemde Medische fitness, SeniorenFit, Bommelfit, ZwangerFit & MamaFit, Ladies Only, Personal training en Valpreventie.



Sport & Spel

Onze trainingen verzorgen we in onze oefenzaal of lekker buiten. Wij zijn hoofdsponsor van MHC Bommelerwaard team Heren 1 en organiseren jaarlijks voor ouderen onze Senioren Sportdag.

Contact

Zaltbommel	Vergtweg 18	5301 TG
Gameren	Ridderhof 7	5311 CM
Tel	(0418) 514841	
Email	praktijk@fysiobommelerwaard.nl	
Website	www.fysiobommelerwaard.nl	
Facebook	Hentzepeter Fysiotherapie	



Bekkenfysiotherapie

Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie – Bekkenfysiotherapie – Geriatriefysiotherapie



Bekkenfysiotherapie

bij bekken(bodem)klachten

Zaltbommel Vergtweg 18

Gameren Ridderhof 7

Tel (0418) 514841

Website
www.fysiobommelerwaard.nl

 Hentzepeter Fysiotherapie