



Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie is een registratie aansluitend op de opleiding algemeen fysiotherapie. Het is een driejarige opleiding waarin de bekkenfysiotherapeut zich gaat verdiepen in preventie en behandeling van klachten in het buik – bekken gebied. Deze klachten kunnen zowel bij vrouwen als mannen voorkomen, en bij kinderen.

Enkele veel voorkomende klachten in het buik-bekken gebied kunnen zijn:

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- Heel vaak aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- Het met regelmaat niet goed kwijt kunnen van de urine en/of ontlasting
- Klachten die kunnen optreden bij een verzakking van blaas, baarmoeder of darmen
- Pijnklachten in de (onder)buik, rond de geslachtsdelen of de anus
- Klachten rondom de seksualiteit die gerelateerd zijn aan functie stoornissen van de bekkenbodemspieren
- Uitleg en eventueel oefeningen voor of na een operatie in het buik-bekken gebied
- Pijnklachten in het bekken en/of de lage rug in de periode tijdens de zwangerschap en de periode na de bevalling
- Pijnklachten in het bekken en/of de lage rug door andere oorzaken dan de zwangerschap en bevalling

Na een uitgebreid anamnese gesprek brengen we de aanwezige hulpvragen in kaart en kan een behandelprogramma worden opgesteld. De behandeling zal plaatsvinden met doelen afhankelijk van uw hulpvraag:

- Inzicht in uw klacht(en) en uitleg over mogelijke oorzaken en gevolgen van de klacht(en)
- Bewustwording bekkenbodemspieren

- Houdingsadviezen en bewegingen om de bekkenbodemspieren op het juiste moment te laten aanspannen en ontspannen
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Uitleg over de toilethouding
- Mogelijkheid om met myofeedback te laten zien of de spieren kunnen aanspannen en ontspannen en te oefenen
- Oefeningen doornemen voor kracht, conditie en uithoudingsvermogen van de bekkenbodemspieren

U kunt rechtstreeks een afspraak maken, of na overleg met uw behandelend huisarts of specialist.

zie ook www.bekkenmetzorg.com