

Fysiotherapie bij bekkenbodemplachten

Bekkenbodemplherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie. In onze praktijk wordt de bekkenbodemplherapie gegeven door Rianne Holm.

Zomaar ongewild een paar druppels urine verliezen tijdens een inspanning of de ontlasting niet goed op kunnen houden of juist moeilijk kwijt kunnen, zijn geen leuke gespreksonderwerpen voor aan de koffietafel. Velen schamen zich ervoor en praten er niet over. Het zelfrespect en het zelfvertrouwen nemen af en de sociale contacten lijden eronder. Velen zien hierdoor de kwaliteit van hun leven verminderen.

In veel gevallen zijn de klachten terug te voeren op het niet goed functioneren van de bekkenbodemplsieren. Fysiotherapeuten die hiervoor speciaal zijn opgeleid, kunnen met eenvoudige middelen en adviezen uw klachten verminderen of verhelpen.

De bekkenbodem

De bekkenbodem is een groep van spieren die de onderkant van het bekken afsluit. De belangrijkste functie van deze spieren is het verlenen van steun aan de organen die in het bekken liggen. De bekkenbodemplsieren liggen als een "hangmat" tussen de wanden van het bekken en de organen rusten erop.

Bekkenbodemplherapie

Ook hebben deze spieren nog een wat actievere functie namelijk aanspannen en ontspannen. Indien er bijvoorbeeld sterke aandrang is om te plassen kan, door het aanspannen van deze spieren, er een seintje naar de hersenen worden gegeven zodat het plassen kan worden uitgesteld. Zo ook voor de ontlasting. Bij het hoesten of niezen zal de bekkenbodem zich ook aanspannen om urineverlies te voorkomen. Tevens is de bekkenbodem van belang voor in- en uitwendige geslachtsorganen. De zenuwen en bloedvaten die naar de geslachtsorganen gaan, lopen door de bekkenbodem heen. Voor vrouwen is ontspanning van de bekkenbodemplsieren nodig tijdens gemeenschap en voor mannen is ontspannen belangrijk voor een goede erectie. De bekkenbodemplsieren hebben tevens een rol bij het handhaven van de stabiliteit van het bekken bij bewegen.

Welke klachten?

Vaak is er een combinatie van de volgende klachten

- Plasklachten, te verdelen in ongewild urineverlies (stressincontinentie), urineverlies op het moment dat u aandrang voelt (aandrangincontinentie), een hoge plasfrequentie en het niet kunnen plassen: een goede ontspanning van de bekkenbodem is nodig om het plasreflex op gang te krijgen.
- Ontlastingsklachten, te verdelen in ontlastingsincontinentie waarbij spoorvorming of duidelijkere vormen van verlies op kunnen treden of obstipatie waarbij men de ontlasting niet goed kwijt kan.
- Verzakkingklachten. Een verminderde functie van de bekkenbodem kan bij vrouwen verzakkingklachten geven. De blaas, de

baarmoeder maar ook de darm kan onder invloed van de zwaartekracht naar beneden zakken.

- Seksuele stoornissen: zowel bij mannen als bij vrouwen is het belangrijk de bekkenbodem goed te kunnen ontspannen tijdens het vrijen. Bij mannen kan er een slechte erectie optreden bij te veel spannen en bij vrouwen is pijn tijdens de geslachtsgemeenschap een veel voorkomende klacht.
- Pijnklachten: zenuwen en bloedvaten kunnen bekneeld raken door te vaak en te sterk aanspannen van de bekkenbodem waardoor pijn in de geslachtsorganen, de onderbuik, de blaas, de lies of het gebied rondom de anus.

De fysiotherapeutische behandeling

De behandeling kan plaatsvinden op verwijzing van uw huisarts of specialist (vaak een gynaecoloog, uroloog, chirurg of internist) maar u kunt ook zonder verwijzing een afspraak maken. Bij de eerste afspraak zal via een uitgebreid vraaggesprek uw klachten en de mogelijke oorzaken hiervan aan de orde komen. In overleg met u zal een behandelplan worden opgesteld. Het doel kan bijvoorbeeld zijn dat u zich bewust wordt van het aan- en ontspannen van uw bekkenbodemplsieren, zodat u voelt wanneer u te vaak en te sterk spant.

Vaak worden bekkenbodemploefeningen aangevuld met een persoonlijk advies over onder andere ademhaling, houding en beweging, vochtinname, voeding en toiletgedrag.

Fysiotherapeutische behandeling verbetert veelal de functie van de bekkenbodem en heeft geen bijwerkingen. Bovendien geeft het een betere uitgangpositie als een vervolgbehandeling, bijvoorbeeld een operatie, nodig is.

In dit hele proces speelt u zelf een actieve rol waarbij uw motivatie van groot belang is.

De bekkenbodemtherapeut

Rianne Holm werkt als fysiotherapeute in Kapelle met als specialisatie bekkenbodemtherapie.

Rianne werkt op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag.

Meer informatie:

Wilt u meer informatie over bekkenbodemtherapie kijk dan eens op:

www.wikipedia.org

www.bekkenbodem.net

www.tena.nl

En neem ook eens een kijkje op onze website:

www.fysiokapelle.nl

U kunt me ook altijd bellen of mailen voor meer gerichte informatie:

Rianne Holm
Groepspraktijk FysioKapelle
Biezelingsestraat 7
4421 BL Kapelle

t: 0113-342925

maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag

fysio_rh@zeelandnet.nl



Bekkenbodemtherapie

Groepspraktijk FysioKapelle

Biezelingsestraat 7
4421 BL Kapelle
0113-342925

Website en email:

fysiokapelle@zeelandnet.nl

www.fysiokapelle.nl

Therapeute: Rianne Holm