

# Fysiotherapie bij bekkenbodempromen



# Inhoud

Wat zijn de bekkenbodemoefeningen of wat is bekkenbodetherapie? .....	3
Hoe verloopt bekkenbodetherapie? .....	3
Algemene adviezen .....	4
Bio-feedback .....	4
Vragen? .....	5
Contactgegevens Catharina Ziekenhuis .....	5

# **Fysiotherapie bij 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 de bekkenbodemoefeningen of wat is bekkenbodemtherapie?**

Bekkenbodemtherapie 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 bekkenbodemspieren 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 bekkenbodemspieren kunt ontspannen.

## **Hoe verloopt bekkenbodemtherapie?**

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 bekkenbodemspieren 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 bekkenbodemspieren 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 bekkenbodemproblemen 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 bekkenbodem-fysiotherapeuten zijn bevoegd om deze behandeling te doen. In tegenstelling tot ‘gewone bekkenbodemtherapie’ beoordeelt de fysiotherapeut bij deze vorm van therapie met de vingers via de schede de werking en de sterkte van de bekkenbodemspieren. 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 bekkenbodemspieren. 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 bekkenbodemspieren

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.

## **Vragen**

Als u na het lezen van deze brochure nog vragen heeft, aarzel dan niet deze met de gynaecoloog of huisarts te bespreken.

## **Contactgegevens Catharina Ziekenhuis**

Catharina Ziekenhuis

040 - 239 91 11

[www.catharinaziekenhuis.nl](http://www.catharinaziekenhuis.nl)

Polikliniek Gynaecologie

040 - 239 93 00

Routenummer(s) en overige informatie over de afdeling Gynaecologie kunt u vinden op [www.catharinaziekenhuis.nl/gynaecologie](http://www.catharinaziekenhuis.nl/gynaecologie)

De tekst in deze brochure is (na toestemming) overgenomen van de website van de NVOG. De inhoud is aangepast aan de situatie zoals deze zich voordoet in het Catharina Ziekenhuis.







Altijd als eerste op de hoogte?

Meld u dan aan voor onze nieuwsbrief:

**[www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief](http://www.catharinaziekenhuis.nl/nieuwsbrief)**

Michelangelolaan 2 – 5623 EJ Eindhoven  
Postbus 1350 – 5602 ZA Eindhoven