

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken-, en bekkenbodengebied bij mannen, vrouwen en kinderen. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen van mannen vrouwen en kinderen met de volgende klachten:

- . ongewild verlies van urine en ontlasting;
- . niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- . moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting;
- . zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in de vagina of anus;
- . pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- . problemen bij het vrijen die samenhangen met de bekkenbodem;
- . bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- . problemen voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

Vergoeding

Als u aanvullend verzekerd bent worden de behandelingen vergoed door de zorgverzekeraar. Hoeveel behandelingen er worden vergoed, verschilt per polis. U kunt dit terugvinden in uw polisvoorwaarden.

Klachten van urineverlies kunnen vergoed worden uit de basisverzekering; hiervoor is een verwijzing van een arts noodzakelijk. In dit geval wordt wel uw eigen risico aangesproken.

Bij verandering van zorgverzekeraar en/of polis verzoeken wij u dit zo snel mogelijk aan ons door te geven.

Verwijzing

Vanaf 1 januari 2006 is er geen verwijzing van een arts of specialist meer nodig voor bekkenfysiotherapie. Wordt u wel door een arts doorverwezen, wordt een verwijsformulier met zijn/haar diagnose wel zeer op prijs gesteld. Bij een verwijzing voor urineverlies, die uit de basisverzekering vergoed moet worden, is een verwijsbrief wel noodzakelijk.

Pelvicum Fysiotherapie Schiedam

PMC De Nieuwe Dam

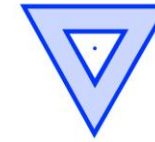
Nieuwe Damlaan 845

3119 AV Schiedam

Telefoon: 010-7891600

www.pelvicumschiedam.com

pelvicumschiedam@hotmail.com



Pelvicum Fysiotherapie

Een betere stoelgang

De bekkenfysiotherapeut helpt

Toiletbezoek mag geen zware gang zijn. Blijf niet rondlopen wanneer u problemen heeft om uw ontlasting kwijt te raken, daar is iets tegen te doen!

Samen met de bekkenfysiotherapeut vindt u de oplossing.

Obstipatie

Bij obstipatie heeft u problemen bij het ontlasten. We spreken over obstipatie wanneer iemand minder dan drie keer per week ontlasting heeft of wanneer iemand wel regelmatig ontlasting heeft maar vaak hard moet persen om de ontlasting te lozen.

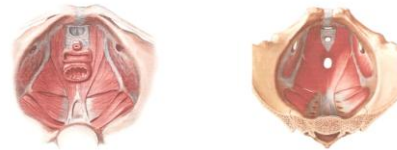
Een te gespannen bekkenbodempier of een bekkenbodempier die niet op de juiste manier functioneert, kan obstipatie tot gevolg hebben. De bekkenbodempier is een groep spieren die het lichaam aan de onderzijde afsluit en bevindt zich tussen het schaambeentje, het heilig- en staartbeen en de zitbeenderen.

De bekkenbodempier ondersteunt de blaas en de urinebuis, de baarmoeder en de vagina (bij de vrouw) en de endeldarm. Door de bekkenbodempier aan te spannen, is het mogelijk om urine, ontlasting en winden op te houden. Door de bekkenbodempier goed te ontspannen, is het mogelijk om probleemloos te kunnen plassen en te ontlasten.

Naast het goed kunnen aan- en ontspannen van de bekkenbodempieren zijn ook een ontspannen buik en buikademhaling belangrijk voor een goede werking van de bekkenbodempier, de darmen en het ontlasten.

De bekkenfysiotherapeut is de aangewezen persoon om u inzicht te geven in het ontstaan van de obstipatie. De bekkenfysiotherapeut zoekt samen met u naar de oorzaak van de obstipatie en legt u aan de hand van plaatmateriaal uit hoe de obstipatie kan ontstaan.

U leert bij de bekkenfysiotherapeut uw bekkenbodempier weer goed te gebruiken door deze bewust en gecontroleerd te spannen en te ontspannen. De bekkenfysiotherapeut kan hierbij zo nodig gebruik maken van myofeedback, elektrostimulatie en de rectale oefenballon. Daarnaast besteedt de bekkenfysiotherapeut ook aandacht aan bijvoorbeeld speciale adem- en ontspanningsoefeningen en een juist toiletgedrag.



Bovenaanzicht bekkenbodempier van een vrouw (l) en een man (r).

Goede darmwerking

Voor een goede darmwerking is het nodig dat u regelmatig een rustig eet en voldoende drinkt. De voeding moet voldoende vocht en vezels bevatten. Is dat niet het geval, dan is er maar een klein aanbod van ontlasting en wordt deze erg hard. Er ontstaat daardoor weinig aandrang, die ontlasting hoopt zich langzaam op in de darm. Dit kan weer leiden tot een vol gevoel, weinig eetlust, krampen en buikpijn.

Wanneer de endeldarm (over)vol is, kan het hele darmstelsel ontregeld worden. Ook kan dunne ontlasting (uit het begin van de dikke darm) langs de ontlastingsprop in de endeldarm gaan lekken. Dit lijkt ook op diarree, maar is een gevolg van de obstipatie. Soms worden kleine proppen harde ontlasting spontaan door de endeldarm naar buiten gewerkt.

Controle over uw bekkenbodempier

Obstipatie kan te maken hebben met een te gespannen of niet op de juiste manier functionerende bekkenbodempier. Door een te hoge spierspanning in de bekkenbodempier is het gevoel daar en in de onderbuik minder. Een hoge bekkenbodempierspanning kan ook leiden tot pijn in de onderbuik en lage rug. Te hoge bekkenbodempier-spanning kan bijvoorbeeld leiden tot veel pijn aan het staartbeen. Deze pijn kan zo hevig zijn, dat gewoon zitten onmogelijk is.

Wordt de bekkenbodempier tijdens het ontlasten niet of onvoldoende ontspannen, dan kan de ontlasting niet of maar gedeeltelijk geloosd worden. Hierdoor kunt u een vol gevoel houden. Het is dus erg belangrijk een goede controle over uw bekkenbodempier te hebben. Door verschillende oorzaken kan u de controle over de bekkenbodempier kwijt zijn. De bekkenfysiotherapeut helpt u om de controle weer terug te krijgen.

Toiletgedrag

Wie aandrang voelt, gaan naar het toilet. Is er al langere tijd sprake van obstipatie, dan is het moeilijk om die aandrang te voelen. Wie de aandrang vaak onderdrukt, voelt hem na verloop van tijd niet meer. De ontlasting komt het gemakkelijkst wanneer u aandrang voelt; de grootste kans op aandrang heeft u na de maaltijd.

Neem voldoende tijd en rust om naar het toilet te gaan. Zit rechtop op het toilet, met een beetje bolle rug. Zorg dat de voeten goed kunnen steunen en de kleding goed naar beneden is. Bol de buik wat op en adem uit. Richt lichte druk naar de anus. De bekkenbodempier moet hierbij ontspannen zijn. Ideaal is het ontlasten zonder persen, lukt dit niet, geef dan lichte persdruk.

Komt de ontlasting niet, dan kunt u proberen dit te stimuleren door rustig in en uit te ademen. Dit kunt u nog wat ondersteunen door uw bekken een aantal keren voor- en achterover te kantelen. Tijdens het voorover kantelen ademt u in, bij het achterover kantelen weer uit. Komt de ontlasting nu nog niet, dan kunt u beter van het toilet af gaan en enkele minuten intensief bewegen, bijvoorbeeld springen, traplopen of wandelen. De aandrang kan hierdoor toenemen, waardoor u de ontlasting mogelijk wel kunt lozen.