

## **Bekkenfysiotherapie**

### ***Wat is bekkenfysiotherapie?***

Bekkenfysiotherapie is een bijzondere vorm van fysiotherapie. Bekkenfysiotherapie richt zich op klachten en problemen van de onderbuik, het bekken, de bekkenbodem en de lage rug bij vrouwen en mannen.

### ***Wat is de functie van het bekken en de bekkenbodem?***

Het bekken is een groot botstuk dat de wervelkolom en de benen met elkaar verbindt. Dit botstuk bestaat uit drie delen die bij elkaar worden gehouden door stevige banden en spieren. Onderin het bekken bevindt zich een spierlaag, de bekkenbodem. Deze heeft als functie het steunen en dragen van de bekkenorganen (blaas, baarmoeder en de darm).

Verder heeft de bekkenbodem een 'doorlaatfunctie', we moeten immers naar het toilet kunnen voor de stoelgang en om te plassen. Verder voor de menstruatie, het baren van kinderen en voor seksualiteit.

### ***Bekken(bodem)problemen?***

Problemen kunnen ontstaan wanneer de spierlaag onderin de bekken (de bodem), te zwak of juist te gespannen is.

U kunt hierbij denken aan:

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten, of vaak te plassen
- Moeizaam kwijt kunnen van ontlasting of moeite hebben met plassen
- Verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen
- Pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen, bijvoorbeeld prostaatpijn
- Pijn bij het vrijen als de klachten samenhangen met de bekkenbodem
- Problemen met de bekkenbodem na operaties in de onderbuik en of de bekkenbodem
- Bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling

### ***Wat doet een bekkenfysiotherapeut?***

- Na een intakegesprek doet de bekkenfysiotherapeut een (inwendig) onderzoek van de bekkenbodem en zonodig ook van het bekken en de lage rug
- Uitleg en voorlichting geven over de functie van het bekken en de bekkenbodem
- Geeft adviezen over drinken, eten, toiletgedrag en toilethouding
- Begeleiden van een patiënt voor en na een operatie
- Geeft adviezen over het gebruik van een bekkenband bij bekkenpijn
- Een behandeling kan bestaan uit:
  - het leren voelen van de bekkenbodem
  - oefenen van de bekkenbodem bijvoorbeeld op kracht of ontspannen
  - oefenen van de bekkenbodem in combinatie met activiteiten uit het dagelijkse leven zoals bukken, tillen en dragen
- een behandeling kan ook bestaan uit toepassen van myofeedback, dit is een apparaat waarmee het aanspannen van de bekkenbodem zichtbaar wordt op een beeldscherm

### ***Heeft u nog vragen?***

Voor vragen of opmerkingen neemt u contact op met uw bekkenfysiotherapeut.

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

**Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN**

**Postbus 707  
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**



Ga naar  
[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: woensdag 10 april 2019