

De bekkenfysiotherapeut bepaalt aan de hand van uw specifieke klachten samen met u welke behandeling het meest geschikt is. U leert ook wat de beste manier is om te plassen en te ontlasten. Verkeerde toileettechniek en verkeerd toiletgedrag leiden nogal eens tot klachten of tot verergering ervan. Ook bij problemen bij het vrijen kan de bekkenfysiotherapeut u adviseren. Door bewust te leren ontspannen kunnen seksuele reflexen weer terugkomen.

### De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodembied 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/of 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 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 in de periode rond zwangerschap, stuitpijn en bevalling;
- bekkenpijn en lage-rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- problemen voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

### Ook zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Voor vergoeding van urine-incontinentie uit de basisverzekering is bij sommige verzekeraars een verwijzing nodig naar de bekkenfysiotherapeut.

N.B. Deze behandelingen worden wel via het eigen risico verrekend (afgekort tot "ER" in de polis). Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden. Via de website [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com) vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

### Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is evenwel verzekerd in de basisverzekering. Tevens worden behandelingen voor kinderen tot 18 jaar vergoed uit de basisverzekering (zonder eigen risico).

### Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een vierjarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

### Correspondentieadres NVFB

A Postbus 248  
3800 EA Amersfoort W [www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl)  
T 033 467 29 00 E [info@nvfb.nl](mailto:info@nvfb.nl)

### Meer informatie?

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie, ga dan naar: [www.bekkenfysiotherapie.nl](http://www.bekkenfysiotherapie.nl).

*Uw bekkenfysiotherapeut:*



# Beheers uw bekkenbodemb

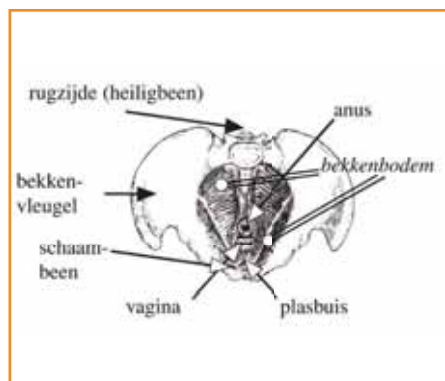


**Wat als uw bekkenbodem te strak staat en dus overactief is? Met een overactieve bekkenbodem heeft u heel wat te stellen. Hebt u last van ongewild urineverlies? Pijn bij het vrijen? Verstoppingen? Pijn in de bekkenregio of geslachtsdelen? Last van urineweginfecties of moeite met uitplassen? Samen met de bekkenbodempfysiotherapeut krijgt u de beheersing over uw bekkenbodem weer terug.**

### Overactief

De bekkenbodem ondersteunt de blaas met de urinebuis, de baarmoeder met de vagina en de endeldarm. Ook zorgen de spieren van de bekkenbodem ervoor dat u uw urine, ontlasting en winden kunt ophouden en dat kunt doen wanneer u dat wilt. Voor de geslachtsgemeenschap zijn goed functionerende bekkenbodemspieren ook van belang.

Uw bekkenbodemspieren kunnen te zwak zijn, te gespannen zijn of op een verkeerde timing aan- dan wel ontspannen. Dit kan leiden tot klachten. Wanneer de bekkenbodemspieren te gespannen zijn, spreken we van een overactieve bekkenbodem.



Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot de volgende klachten of combinaties daarvan:

- pijn in de (onder)buik, (onder)rug en rond de geslachtsorganen;
- ongewild urineverlies;
- urineretentie (niet goed kunnen plassen/uitplassen);
- urineweginfectie, zoals blaasontsteking;
- vaginistische klachten (bij vrouwen);
- erectiestoornissen (bij mannen);
- pijn bij het vrijen (zowel bij mannen als vrouwen);
- toegenomen aandrang voor urine;

- spastische darm;
- obstipatie (verstopping);
- onvolledige lediging bij ontlasten;
- ontstaan van aambeien.

### Van het één komt het ander

Een overactieve bekkenbodem kan pijnlijk zijn. Langdurig hoge spierspanning belemmert de doorbloeding. Hierdoor ontstaat verzuring in de bekkenbodemspieren en in andere delen van het onderlichaam. Door de verzuring worden zenuwuiteinden geprikkeld en voelt u pijn. Pijn kan ook ontstaan doordat de gespannen bekkenbodemspieren aan de aanhechtingen op het schaambeent, het heilig- en staartbeen trekken. Op en rond deze aanhechtingsplaatsen ontstaat pijn. Pijn leidt vaak tot afweerspanning waardoor nog meer spanning ontstaat. Dat leidt tot nog meer pijn. Het is dus belangrijk ergens deze "pijncirkel" te doorbreken.

### Als plassen niet 'vanzelf' gaat

Wanneer uw bekkenbodemspieren langdurig erg gespannen zijn, worden ze moe. Ze kunnen dan niet meer adequaat reageren wanneer uw blaas zich samentrekt. Wanneer uw blaas zich samen trekt, voelt u dat als een signaal om naar het toilet te gaan (aandrang). Bij een goed functionerende bekkenbodem kunt u deze prikkel onderdrukken tot u op het toilet bent. Wanneer de bekkenbodemspier door de langdurige spanning moe is, kunt u hem niet meer optimaal aanspannen en is het mogelijk dat u urine verliest. Door de spanning wordt de bekkenbodem ook omhoog getrokken. Deze drukt dan tegen de onderkant van de blaas. Juist in dit gedeelte van de blaas bevinden zich veel zenuwen, zodat de blaas op dit punt uiterst prikkelbaar is. Als reactie op de druk die de bekkenbodem uitoefent, gaat de blaas zich samentrekken waardoor u steeds weer het gevoel krijgt dat u moet plassen. Mensen die hier last van hebben, gaan vaak naar het toilet maar plassen steeds maar kleine beetjes. Ook kan het zijn dat ze door de hoge spierspanning niet meer weten en voelen hoe ze moeten ontspannen, waardoor ze ook niet meer goed kunnen plassen. Het gebeurt ook dat het plassen niet meteen op gang komt.

### Vrijen en spierspanning

Wanneer mensen seksueel opgewonden raken, wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen sterk verhoogd. Door de

toegenomen doorbloeding ontstaat de erectie bij mannen en het zachter, sponsachtiger worden van de weefsels rondom de vagina bij vrouwen. Door hoge spierspanning en verminderde doorbloeding krijgen de seksuele reflexen geen kans, deze zijn juist afhankelijk van die goede doorbloeding.

Bij de man zal geen (of in mindere mate) erectie optreden en bij de vrouw blijft het gebied rondom de vagina stug en droog. In beide gevallen heeft dat een negatieve invloed op het vrijen.

Bij de vrouw lopen de spieren van de bekkenbodem bij de vagina. Bij aanspannen wordt de vagina wat dichtgedrukt. Wie dan toch probeert tot gemeenschap te komen, voelt veel wrijving en daardoor veel pijn. Verloopt het vrijen niet prettig, dan leidt dat vaak tot angst en spanning voor een volgende keer. Dit komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.

### Ontlasten zonder last

Ook bij het ontlasten moet uw bekkenbodem goed ontspannen zijn, zodat de ontlasting vanuit de endeldarm via de anus het lichaam kan verlaten. Bij niet of niet goed ontspannen van de bekkenbodemspieren (de anus is een deel hiervan) kan de ontlasting niet of niet helemaal geloosd worden. Verstopping of obstipatie leidt vaak tot buikpijn. De darm raakt steeds voller en kan daardoor steeds geprikkelder worden. Wie niet kan ontspannen maar wel ontlasting wil kwijtraken, gaat vaak hard persen waardoor er beschadigingen als aambeien en scheurtjes rondom de anus kunnen ontstaan. Door langdurig hard persen kunnen op den duur verzakkingen van de darm, maar ook van de andere bekkenorganen ontstaan. Onstaat er hoge druk in de darm, kan dat zelfs druk op de blaas opleveren, waardoor deze ook geprikkeld raakt en zich gaat samentrekken. Het gevolg kan urineverlies zijn.

### Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

Een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut is in veel gevallen de aangewezen persoon om samen met u oplossingen te vinden. Bij de bekkenfysiotherapeut leert u weer te voelen in en met de bekkenbodem. U wordt zich bewust van wat u doet met de spieren van uw bekkenbodem. Wanneer u zich hiervan bewust bent, kunt u proberen verandering aan te brengen in het spiergebruik van de bekkenbodem. De bekkenfysiotherapeut heeft hiervoor verschillende mogelijkheden, zoals ademhalings- en ontspanningsoefeningen, bewustwordingsoefeningen, oefeningen met controle van hulpmiddelen als de myofeedback en elektrostimulatie.