

## Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt u met uw klacht(en) in de bekkenregio. Tijdens een uitgebreid vraaggesprek en bekkenfysiotherapeutisch onderzoek wordt uw situatie in kaart gebracht en wordt gezocht naar de mogelijke oorzaak van uw klacht.

Vaak wordt u daartoe gevraagd om een vragenlijst in te vullen. Om gedegen onderzoek te doen kan gebruikgemaakt worden van inwendige onderzoeksmethoden, zoals palpatie (anaal) waarbij de bekkenfysiotherapeut voelt naar de spanning en de kracht van de bekkenbodemspieren. Met een EMG-meting kan eventueel de spierspanning van de bekkenbodem gemeten worden en daarmee kan de spierfunctie beoordeeld worden.

### De bekkenfysiotherapeut:

- stelt een diagnose, formuleert samen met u de behandeldoelen en bespreekt het traject om die doelen te bereiken;
- leert u bij de behandeling de spieren rond het bekken te herkennen en goed te gebruiken, zodat de bekkenbodem en de omliggende spieren weer een samenwerkend geheel worden;
- geeft u huiswerk oefeningen, waarbij ook aandacht is voor ademhaling en ontspanning;
- geeft houdings- en bewegingsadviezen om de activiteiten van het dagelijks leven goed te kunnen uitvoeren;
- kan gebruikmaken van oefen hulpmiddelen of apparatuur om de activiteit van de bekkenbodemspieren zichtbaar te maken en eventueel te behandelen. U kunt uw vorderingen dan zelf waarnemen;
- kan u helpen de controle te (her)krijgen tijdens de vulling van blaas en darmen;
- geeft u tijdens de behandelingen individuele en voor u op maat gemaakte begeleiding;
- besteedt veel aandacht aan voorlichting en preventie.

## 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 mits het eigen risico is voldaan. 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:*



# Mannen hebben ook een bekkenbodem



# 'Problemen in de bekkenbodem? Dat is iets voor vrouwen. Mannen hebben daar geen last van.'

**Dit vooroordeel bestaat bij veel mannen. Gevolg is dat ze er niet over praten. En dat ze blijven tobben met problemen als pijn in de penis of bij de anus, urine- en/of ontlastingsverlies, obstipatie of erectiestoornissen. De bekkenfysiotherapeut helpt u bij het voorkomen en oplossen van problemen rond de bekkenbodem. In deze folder leest u daar meer over.**

## Meer vertrouwen door spiercontrole

De spieren in uw lage rug, buik en bekkenregio spelen een grote rol bij houding en beweging. De bekkenbodemspieren hebben een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten. Die spieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen. Het komt ook voor dat ze niet op het juiste moment hun werk doen. Niet iedereen voelt deze spieren, waardoor bewuste controle soms onmogelijk lijkt.

De bekkenbodemspieren kunnen te gespannen zijn door bijvoorbeeld te lang uitstellen van het plassen, eerdere problemen in buik of bekken(bodem)gebied of een bepaalde levensstijl.

De bekkenbodemspieren kunnen minder sterk zijn bij de oudere man of doordat er bijvoorbeeld verkeerd getild wordt tijdens het werk, langdurig en veelvuldig geperst wordt bij harde ontlasting, of door anale penetratie. Bekkenbodemspieren kunnen ook op de verkeerde manier en verkeerd tijdstip aanspannen, bijvoorbeeld door meepersen tijdens het plassen, waarbij de spieren aanspannen in plaats van ontspannen.

Klachten in het bekkengebied komen dus niet alleen bij vrouwen voor maar ook bij mannen. Mannen zijn echter geneigd er minder aandacht aan te besteden. De bekkenfysiotherapeut kan u helpen de controle over de bekkenbodemspieren en de spieren in uw buik, lage rug en bekkenregio te herwinnen.

## Symptomen van mannenproblemen

### *Pijnklachten in de bekken(bodem)regio:*

- pijn rond de anus, maar ook krampen in de anus en anale fissuren (scheurtjes)
- pijn in het scrotum (balzak)
- pijn in de penis
- stuit- of bekkenpijn
- liespijn of pijn in de onderbuik

### *Plasproblemen:*

- vaak plassen
- niet kunnen ophouden van de plas
- vaak aandrang om te plassen
- verminderde straal met plassen
- moeilijk op gang komen van het plassen
- telkens onderbreken van de plas
- urineverlies
- nadruppelen

### *Ontlastingsproblemen:*

- vaak aandrang om te ontlasten
- vaak ontlasten (meer dan 3x per dag)
- gevoel van niet kunnen ophouden of ontlastingsverlies
- verstopping (obstipatie) of niet goed kunnen ontlasten

### *Seksuele problemen:*

- erectiestoornissen
- problemen met klaarkomen

### *Problemen na operaties:*

- urineverlies na prostaatoperaties

## Zet de stap naar genezing

Door te erkennen dat u last heeft van een probleem of klacht zoals in deze folder beschreven, zet u de eerste stap op weg naar genezing.

De volgende stap is die van deskundige hulp vragen. Bij de aandoeningen in deze folder is de bekkenfysiotherapeut vaak de aangewezen persoon om u die hulp te bieden. Met gerichte adviezen en oefeningen zorgt de bekkenfysiotherapeut er samen met u voor dat uw bekkenregio weer probleemloos functioneert.

