



Zoals: incontinentie, obstipatie, verzakkingen, pijn, bekken en lage rug klachten en bekkeninstabiliteit

Vaak begint het met een 'klein probleempje'. Zomaar een paar druppels urine verliezen bij niezen of tijdens inspanning. Of moeite met de ontlasting op te houden of juist moeilijk kwijt te kunnen. Het zijn probleempjes die grote problemen kunnen worden, waardoor u niet meer durft te sporten of het huis niet meer uitdurft. De bekkenfysiotherapeut, die hiervoor speciaal is opgeleid, kan met eenvoudige middelen en adviezen u helpen van deze nare klachten af te komen. Daarin speelt u zelf een actieve rol.

In veel gevallen zijn deze klachten terug te voeren op het niet goed functioneren van de (bekkenbodem)spieren of verkeerde gewoontes. Pijnklachten in bekken- en lage rug en bekkeninstabiliteit kunnen tijdens of na de zwangerschap bestaan. U heeft geen verwijzing van een arts nodig.

De bekkenbodemspieren

De bekkenbodem heeft drie functies: sluiten, openen en dragen van de buikorganen. De bekkenbodemspieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn. Of ze functioneren niet op de goede manier of op het juiste moment, waardoor stoornissen optreden.

Bekkenbodemspieren zijn aan te spannen en te ontspannen. Veel mensen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet.

De bekkenfysiotherapeut heeft hulpmiddelen om u te helpen dit weer te voelen en te versterken of juist te ontspannen.

De klachten

Mannen, vrouwen, kinderen en ouderen, iedereen kan problemen krijgen doordat de bekkenbodem niet goed functioneert. Dit kan bijvoorbeeld optreden tijdens of na de zwangerschap, na een bevalling, in de overgang, na meerdere blaasontstekingen, na een buik- of prostaatoperatie. Soms hangen de klachten samen met zware lichamelijke belasting, medicijnen gebruik, met andere ziekten, of met psychische factoren, zoals verdriet, onderdrukte emoties of spanningen. Soms ook is de oorzaak onduidelijk.

Enkele veel voorkomende bekkenbodem-klachten zijn:

- ongewild verlies van (druppels) urine tijdens drukverhoging of inspanning (stress incontinentie)
- veelvuldig optredende, plotselinge, hevige, niet te onderdrukken aandrang om te plassen (urge incontinentie)
- ongewild verlies van ontlasting (faecale incontinentie)
- het bij herhaling slechts moeilijk kwijt kunnen van de ontlasting (obstipatie)
- verzakkingen van de blaas, baarmoeder of darmen
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- kinderen met zindelijkheidsproblemen, ongewild urine en/of ontlastingsverlies, obstipatieklachten, broekpoepen en moeite met plassen
- bekken- en lage rugklachten en bekkeninstabiliteit.

De bekkenfysiotherapeutische behandeling

Ondervindt u hinder van dergelijke klachten dan kunt u rechtstreeks een afspraak maken of na overleg met uw huisarts of specialist een verwijzing vragen.

Nadat uitgebreid is geluisterd naar uw klachten en onderzoek is verricht, wordt er in overleg met u een persoonlijk behandelplan opgesteld.

De behandeling van bekken en lage rugklachten richt zich op mobiel kunnen blijven tijdens de zwangerschap, pijnverlichting, aanpassing in dagelijks leven. Na de zwangerschap is de behandeling gericht op opbouw van uw spiercorset aangepast aan uw belastbaarheid en pijn.

Bekkenfysiotherapeutische behandeling

- is bewezen effectief: het is aangetoond dat je door therapie van de bekkenbodemspieren van bovengenoemde klachten af kunt komen
- heeft geen bijwerkingen
- kan op elke leeftijd worden gedaan
- is een goede voorbereiding voor operatieve behandelingen

Ik behandel u, indien gewenst, ook aan huis.

" Als ik had geweten dat ik er zo veel baat bij zou hebben was ik veel eerder naar de bekkenfysiotherapeut gegaan " is een veel gehoorde uitspraak van ex-patiënten.

Of : Ik durf weer een bezoek te brengen aan de schouwburg"

Dit soort uitspraken maakt dat ik mijn vak zo leuk vind.

De bekkenfysiotherapeut

De bekkenfysiotherapeut is een gespecialiseerd fysiotherapeut en kijkt, zoals ook de algemeen fysiotherapeut, naar de functie van uw spier. Ik verricht (indien noodzakelijk) een inwendig onderzoek om te voelen wat uw spier kan: heeft hij genoeg kracht, kan de spier goed ontspannen en steunt de spier uw inwendige organen of verzakkingen.

Om verbetering van de spierfunctie te krijgen laat ik u oefeningen doen. Ik kan hierbij, indien nodig en gewenst, gebruikmaken van apparatuur.

Ik geef u persoonlijk advies voor het dagelijks leven (onder andere over drinken, voeding houding en beweging en toiletgedrag)

Wie ben ik?

In 1984 heb ik mijn diploma algemene fysiotherapie gehaald. Nadien heb ik gewerkt als algemeen fysiotherapeut met als extra aandachtsgebied incontinentieklachten.

In 2003 heb ik de 3 jarige post HBO opleiding bekkenfysiotherapie afgerond. Inmiddels werk ik 8 jaar als bekkenfysiotherapeut in gezondheidscentrum de Welborg in Zundert, en sinds 2006 zelfstandig in gezondheidscentrum Tolakker in Bavel. Ik sta geregistreerd in het kwaliteitsregister.

Wat biedt bekkenfysiotherapie in Gezondheidscentrum Tolakker?

Bekkenfysiotherapie in Tolakker biedt vrouwen, mannen en kinderen met bekken(bodem)klachten een gespecialiseerde behandeling met gebruikmaking van de nieuwste behandelingstechnieken. Indien gewenst gebeurt dit in overleg met andere disciplines van ons gezondheidscentrum en met specialisten in het ziekenhuis. De samenwerking garandeert efficiënte zorg.



Fysiotherapie

Gezondheidscentrum Tola
Tolakker 3a
4854 NV Bavel
Tel. 06-43469524
www.fysiotherapietolakker

Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapiepraktijk Crolla-Cremers

Aangesloten bij KNGF / NVFB

Bekkenfysiotherapie