

Bekken fysiotherapie

Begin jaren 80 ontstond er aandacht voor bekkenbodemp Problemen, aanvankelijk gesignaleerd vanuit de zwangerschapsbegeleiding. In de daaropvolgende jaren nam de behandeling van bekkenbodempklachten een grote vlucht en al gauw werden niet alleen vrouwen, maar ook mannen en kinderen behandeld.

Eerst richtte de behandeling zich vooral op urineverlies, daarna ook op problemen met het ophouden van de ontlasting en pijn bij gemeenschap. Tegenwoordig maakt de bekkenfysiotherapeutische begeleiding voor en na operaties aan blaas, baarmoeder of prostaat deel uit van de multidisciplinaire behandeling.

De behandeling van bekkenpijn, al dan niet samenhangend met zwangerschap vormt een onderdeel van bekkenfysiotherapie.

Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is fysiotherapie bij bekkenklachten zoals:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting;
- verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- pijn bij gemeenschap, als de klachten samenhangen met de bekkenbodem;
- fysiotherapeutische begeleiding bij operaties in de onderbuik;
- bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling;
- fysiotherapeutische begeleiding tijdens zwangerschap en bevalling.

De zorgverzekeraar vergoedt de fysiotherapeutische behandeling alleen als u voor fysiotherapie verzekerd bent en u verwezen bent door uw huisarts of specialist. Ziekenfondsen vergoeden fysiotherapie alleen indien u aanvullend voor fysiotherapie bent verzekerd. Hieronder vind u de verschillende aandachtsgebieden binnen de bekkenfysiotherapie.

Bekkenbodemp Problemen

Dysfunctioneren wil zeggen niet werken zoals het hoort te werken. Dit kan met betrekking tot de bekkenbodem betekenen dat het gaat om een tekort aan spierkracht, een onvoldoende bestuurbaarheid van de bekkenbodemspieren of een teveel aan spierspanning in de bekkenbodem.

Omdat het functioneren van de bekkenbodemspieren van invloed is op het functioneren van blaas, endeldarm en ook op seksuele functies, kan een en ander kan leiden tot verschillende klachten. Dat kan betekenen:

- moeite met ophouden van plas, windjes of ontlasting
- een niet te onderdrukken gevoel van aandrang om te plassen of te ontlasten
- een verzakkingsgevoel
- moeite met uitplassen en/of ontlasten
- pijn in de onderbuik, onderrug of rond de geslachtsorganen
- bekkenpijn
- pijn bij vrijen
- erectiestoornissen
- plasproblemen en incontinentie

Bekkenpijn (bekkeninstabiliteit)

Veel vrouwen hebben tijdens hun zwangerschap last van klachten van en rond hun bekken.

Hierdoor kunnen er in de zwangerschap en na de bevalling veel klachten in de lage rug, rondom bekken en in de benen ontstaan. Deze klachten staan onder invloed van bewegen en belasting. Vaak verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar soms blijven klachten langdurig bestaan. Dat kan variëren van continu pijnklachten tot alleen vlak voor en tijdens de menstruatie. Tijdens de zwangerschap verweken de banden van het bekken, waardoor het bekken minder stevig, minder stabiel wordt. Deze verweking is noodzakelijk omdat de baby tijdens de geboorte de bekkenring moet passeren. Deze verweking is dus een heel natuurlijk verschijnsel dat bij elke zwangere optreedt!! Soms echter veroorzaakt deze instabiliteit klachten.

Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkeninstabiliteit: deze wordt veroorzaakt door een ongeval of trauma (zoals vallen met de fiets, van de trap vallen of een heel zware bevalling) of een sportletsel (sliding bij voetbal). Je kunt wanneer zich klachten openbaren die wijzen op bekkeninstabiliteit zelf al veel doen. Houd rekening met de verminderde belastbaarheid van het bekken. Dat kan al door wat meer rustpauzes in te lasten, de zwaardere huishoudelijke en verzorgende karweitjes of lange werkdagen (tijdelijk) te beperken. Probeer ook het traplopen te beperken. Gun het lichaam wat extra rust, door een paar keer per dag minstens vijftien minuten te gaan liggen.

Wanneer er ernstige klachten optreden is het raadzaam hulp te zoeken bij een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van patienten met bekkenpijnklachten.

Overactieve bekkenbodem

De bekkenbodem ligt als een hangmatje van dunne spierlagen onderin het bekken.

Te zwakke bekkenbodemspieren kunnen leiden tot klachten, maar te gespannen of te actieve bekkenbodemspieren ook.

Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot de volgende klachten:

- pijn in de onderbuik, onderrug en/of in de bekkenbodem zelf
- pijn rond de geslachtsorganen
- plasproblemen, niet goed kunnen uitplassen
- veelvuldige urineweginfecties
- obstipatie
- problemen bij ontlasten, onvolledige lediging bij ontlasten
- het ontstaan van aambeien
- pijn bij gemeenschap (zowel bij mannen als bij vrouwen)
- erectiestoornissen

Een combinatie van deze klachten kan ook voorkomen.

Een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut kan behulpzaam zijn bij het leren herkennen van en omgaan met deze te hoge spierspanning, die vaak samengaat met een verhoogde spierspanning in andere delen van het lichaam. Er zal aandacht worden besteed aan het op gezonde wijze ledigen van blaas en darmen, zonder onnodige spierspanning of persgedrag.

Daarnaast kan aandacht besteed worden aan de rol van de bekkenbodem tijdens seksuele activiteiten.

Een keus zal gemaakt worden aan de hand van de specifieke klachten van de patient en altijd in overleg met de patient.

Zwangerschapsbegeleiding

De fysiotherapeut als docent zwangerschapsbegeleiding. De zwangerschapsbegeleiding in Nederland ("zwangerschapsgym en nagym") staat meestal onder leiding van een daartoe specifiek opgeleide fysiotherapeut. De NVFB is de overkoepelende beroepsorganisatie van deze fysiotherapeuten. Deze fysiotherapeuten hebben allen een uitgebreide nascholing op het gebied van de pre- en postpartum gezondheidszorg genoten. Vaak is deze kennis gekoppeld aan een grote expertise op het gebied van de bekken- en bekkenbodempromblematiek. Daardoor zijn deze fysiotherapeuten in staat om op een professionele wijze de zwangere vrouw, en haar partner, individueel of in groepen, te begeleiden gedurende de periode rondom zwangerschap en bevalling.

Tijdens de cursussen wordt relevante informatie verstrekt door de docent en wordt er, individueel begeleid, geoefend door de zwangeren. Hierbij komen specifieke oefeningen aan bod gericht op zwangerschap en bevalling. Er wordt gewerkt aan behoud en mogelijk verbetering van uithoudingsvermogen, kracht en coordinatie. Ook het voorkomen van klachten en het bevorderen van een optimaal herstel na de bevalling zijn belangrijke aspecten. Daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan houdingscorrectie en bewegingsadviezen.

Veel van deze fysiotherapeuten werken als docent zwangerschapsbegeleiding voor de plaatselijke thuiszorginstantie, een kleiner aantal werkt binnen een particuliere setting. Is er sprake van begeleiding door de fysiotherapeut op verwijzing van een arts dan is er merendeels sprake van volledige vergoeding door de zorgverzekeraar. Sommige verzekeringsinstanties zijn momenteel ook bereid zonder verwijzing toch, deels, de kosten van bepaalde cursussen te vergoeden. Voor exacte gegevens kunt U de polisvoorwaarden nalezen of contact opnemen met de betreffende zorgverzekeraar.

In geval van individuele begeleiding of begeleiding op verwijzing kunt U contact opnemen met Gooioord voor verdere informatie of verwijzing.

