een santeon ziekenhuis

# Bekkenbodemproblemen (behandeling bekkenfysiotherapeut)

Vrouwen en mannen kunnen te maken krijgen met bekkenbodemklachten. Een bekkenfysiotherapeut is specialiseerd in het onderzoeken en behandelen van deze klachten.

**Voorbeelden van bekkenbodemklachten zijn:**

- het niet kunnen ophouden van urine en/of ontlasting;
- verstoppingsklachten;
- pijn in/rond het bekken, buikpijn;
- moeilijk kunnen plassen of ontlasting krijgen;
- verzakkingsgevoel;
- pijn bij het vrijen.

## Voorbereiding

### Afspraak met bekkenfysiotherapeut

**Gesprek**

Tijdens een eerste afspraak heeft u een uitgebreid gesprek met de bekkenfysiotherapeut. De therapeut bespreekt met u uw klachten en geeft uitleg over de normale functie van de bekkenbodem.

**Uitwendig onderzoek**

De bekkenfysiotherapeut kijkt naar uw houding, spierspanning en ademhaling. Ook wordt de functie van uw bekkenbodemspieren en de spieren daaromheen onderzocht. Hieruit moet duidelijk worden of uw spieren te slap of te strak zijn aangespannen.

De bekkenfysiotherapeut voelt of u deze spieren op tijd kunt aanspannen en ontspannen en wat er gebeurt met uw bekkenbodem wanneer u hoest of perst. De bekkenfysiotherapeut kan bij u voelen waar de pijn zit. Dit onderzoek kan deels uitwendig plaatsvinden.

**Inwendig onderzoek**

Vaak is een inwendig onderzoek nodig om de gehele spierlaag te kunnen beoordelen.

- Inwendig onderzoek via de vagina

Met 1 of 2 vingers wordt 3-4 cm in de vagina gevoeld of de bekkenbodemspieren kunnen aan- en ontspannen en welk deel eventueel minder goed functioneert; bovendien kan gevoeld worden of de bekkenbodem aanspant bij hoesten en ontspant bij persen.

- Inwendig onderzoek via de anus

Met 1 vinger wordt de kringspier van de anus gevoeld (kan deze aanspannen om ontlasting op te houden en ontspannen bij persen) en worden de bekkenbodemspieren gevoeld.

**Behandelplan**

Na het onderzoek bespreekt de bekkenfysiotherapeut met u de resultaten en doet hij/zij een voorstel voor een behandelplan. In het behandelplan staat het volgende beschreven:

- wat (vermoedelijk) de oorzaak is van uw klachten;
- welke behandeling het best bij u en uw klachten past;
- hoe lang de behandeling duurt.

U kunt vervolgens aangeven of u zich in het voorgestelde behandelplan kunt vinden. Dat mag direct, maar u mag daar ook wat meer tijd voor nemen.

# Behandeling

De behandeling bestaat meestal uit een serie van verschillende behandelingen. U krijgt meestal 1 behandeling per week van een half uur (tijdstip in onderling overleg).

We onderscheiden uitwendige en inwendige behandelvormen.

## Uitwendig behandelvormen

**Advies en uitleg**

U krijgt van ons advies en uitleg over de ligging en de functie van de bekkenbodem, bekkenbodemspieren en organen aan de hand van plaatjes en een kunststof bekken. Ook krijgt u adviezen over toilethouding en toiletgedrag, voldoende drinken en vezelrijk eten (indien nodig).

**Oefentherapie en oefeningen voor thuis**

Door middel van speciale oefeningen kunt u leren voelen wanneer en hoe u de bekkenbodemspieren kunt aan- en ontspannen. Via verschillende houdingen kunt u een bepaald deel van de bekkenbodem oefenen. Ademhalingsoefeningen en ontspanningsoefeningen zijn andere vormen van oefentherapie.

## Inwendige behandelvormen

**Myofeedback (met gebruik van een vaginale of anale sonde)**

Via een sonde/elektrode wordt de spierspanning van uw bekkenbodemspieren via de vagina of anus gemeten; u ziet op een apparaat de veranderingen in spierspanning wanneer u uw bekkenbodemspieren aanspant en ontspant.

**Elektrostimulatie (met gebruik van een vaginale of anale sonde)**

Als u niet weet hoe u uw bekkenbodemspieren aan kunt spannen of als de spieren erg verzwakt zijn, kan een prikkeling uit de elektrode de spier doen samentrekken. Deze behandeling doet geen pijn.

Als uit onderzoek van de uroloog blijkt dat de blaasspier overactief is, kan de bekkenfysiotherapeut proberen of door prikkeling de blaasspier rustiger wordt.

**Rectale ballontherapie**

Een kleine ballon met een dun slangetje wordt in de endeldarm gebracht via de anus en opgevuld met lucht. Zo kan het aandranggevoel voor ontlasting worden nagebootst. U kunt het voelen van aandrang trainen en u kunt het ophouden of doorlaten van ontlasting oefenen.

### Goed om te weten

**Vergoeding sondes**

De sondes/rectale ballonnen worden soms vergoed door uw verzekeringsmaatschappij; anders betaalt u deze zelf (ze blijven uw eigendom). De bekkentherapeut vertelt u hoe u de sonde kunt bestellen.

**Wanneer wordt niet behandeld**

Er vindt geen behandeling plaats als er sprake is van bloed in het te behandelen gebied (bijvoorbeeld tijdens de menstruatie, bij bloedende aambeien of wondjes) en wanneer u zwanger bent.

**Toestemming**

Voor het inwendige onderzoek of één van de inwendige behandelvormen heeft de bekkenfysiotherapeut uw toestemming nodig. Als u geen inwendig onderzoek of behandeling wilt, bespreekt de therapeut met u de mogelijkheden om op een andere manier tot de informatie te komen die nodig is om een behandelplan te maken en een goede behandeling te kunnen geven.

## Gerelateerde informatie

### Specialismen

- Revalidatiegeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/revalidatiegeneeskunde)
- Bekkenbodemcentrum (https://www.antoniusziekenhuis.nl/bekkenbodemcentrum)
- Fysiotherapie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/fysiotherapie)
- Gynaecologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/gynaecologie)
- Urologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/urologie)

**Contact Revalidatiegeneeskunde** **T 088 320 77 70**