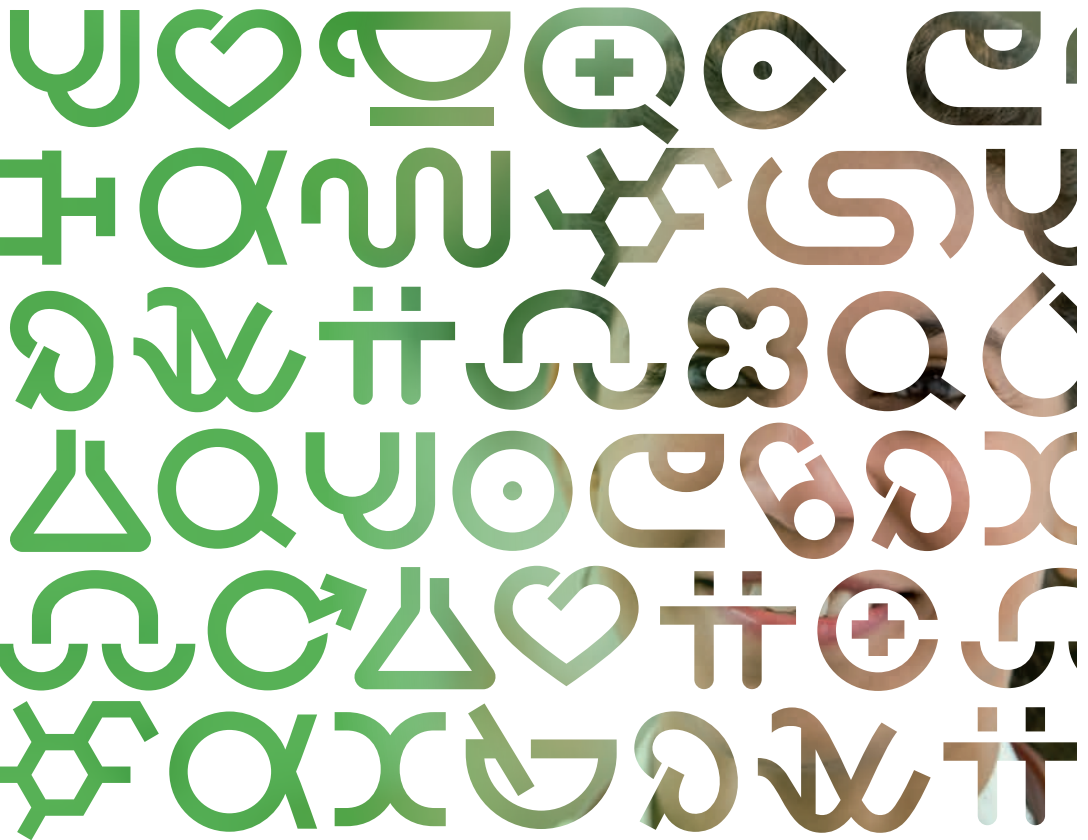


FYSIOTHERAPIE

Bekkenbodemp Problemen

Onderzoek en behandeling door de
bekkenfysiotherapeut

BEHANDELING



Bekkenbodemp Problemen

U bent door uw specialist of huisarts naar een bekkenfysiotherapeut verwezen vanwege uw klachten. Een bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het onderzoeken en behandelen van patiënten (zowel vrouwen als mannen) met bekkenbodempklachten.

Deze klachten kunnen 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.

Achter in deze folder vindt u een verklarende woordenlijst.

Uw arts heeft u naar ons doorverwezen omdat hij/zij met onze manier van werken bekend is.

Wat kunt u verwachten?

1. Vraaggesprek

U krijgt tijdens uw eerste afspraak een uitgebreid vraaggesprek met de bekkentherapeut. Hierin komen uw klachten aan de orde.

2. Onderzoek

Tijdens het onderzoek kijkt de bekkenfysiotherapeut naar uw houding, spierspanning en ademhaling. Zij onderzoekt tijdens de tweede afspraak (tenzij u direct of later onderzocht wilt worden) de functie van de bekkenbodemspieren en de spieren daaromheen. Dit onderzoek is vergelijkbaar met het inwendig onderzoek door de gynaecoloog.

Het onderzoek van de bekkenbodem moet duidelijk maken of uw spieren te slap of te strak zijn aangespannen. Ook is te voelen 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. Vaak is een inwendig onderzoek nodig om de gehele spierlaag te kunnen beoordelen.

3. Behandelplan

Na dit onderzoek bespreekt de bekkenfysiotherapeut met u de resultaten en doet zij een voorstel voor een behandelplan. In het behandelplan wordt het volgende vermeld:

1. wat is er met u aan de hand;
2. welke soort behandeling past het best bij u en uw klacht;
3. hoe lang gaat de behandelserie duren.

Als u het eens bent met het behandelplan, dan kan de behandeling beginnen. U hoeft niet direct te beslissen en u kunt natuurlijk altijd terugkomen op uw beslissing. U krijgt meestal één behandeling van een half uur in de week (tijdstip in onderling overleg).

4. Behandeling

De behandeling bestaat uit:

- uitleg over uw klacht en de normale functie van de bekkenbodem;
 - adviezen over toiletgang, toilethouding, voldoende drinken en een vezelrijke voeding;
 - oefentherapie en huiswerk oefeningen.
- Dit zijn uitwendige behandelvormen.

De behandeling kan worden uitgebreid met inwendige behandelvormen:

- Myofeedback (met gebruik van een vaginale of anale sonde).
- Elektrostimulatie (met gebruik van een vaginale of anale sonde).
- Rectale ballontraining (met gebruik van een ballon).

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

Toestemming

Voor het inwendig onderzoek of één van de inwendige behandelvormen heeft de bekenfysiotherapeut uw toestemming nodig.



U heeft te allen tijde het recht om van deze behandeling af te zien zonder opgaaf van redenen. Ook kunt u de behandeling onderbreken of beëindigen. Wij respecteren uw keuze.

Als u geen inwendig onderzoek of behandeling wilt, zal de bekenfysiotherapeut op een andere manier aan informatie proberen te komen om een behandelplan te maken en een goede behandeling te kunnen geven.

Tot slot

Tijdens onderzoek/behandeling krijgt u uitleg over de ligging en de functie van de bekkenbodem en organen aan de hand van platen en een kunststof bekken. Ook krijgt u adviezen, onder andere over toilethouding en toiletgedrag, voldoende drinken en vezelrijk eten (indien nodig).

Tijdens de behandelserie en in de laatste behandeling bespreekt de bekenfysiotherapeut met u hoe de behandeling verlopen is, en het resultaat ervan. Via een brief wordt de verwijzend arts op de hoogte gesteld van het resultaat van de behandelserie.

Voor meer informatie

Wanneer u na het lezen van deze folder of tijdens onderzoek/behandeling nog vragen heeft, dan kunt u ons bellen. U kunt vragen naar één van de aanwezige bekentherapeuten.

Verklarende woordenlijst

- *Bekkenbodemspieren*
Spieren gelegen rondom vagina en anus. Ze helpen met ophouden en doorlaten van urine en ontlasting (sluiten en openen). Bovendien ondersteunen ze blaas en darmen bij man/vrouw en tevens de baarmoeder bij de vrouw. Ze spelen een rol tijdens seks.
- *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.

- *Oefentherapie*

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.

- *Myofeedback*

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*

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 blaaspier overactief is, kan de bekkenfysiotherapeut proberen of door prikkeling de blaaspier 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.



St. Antonius Ziekenhuis

T 088 - 320 30 00

E patienteninformatie@antoniusziekenhuis.nl

www.antoniusziekenhuis.nl

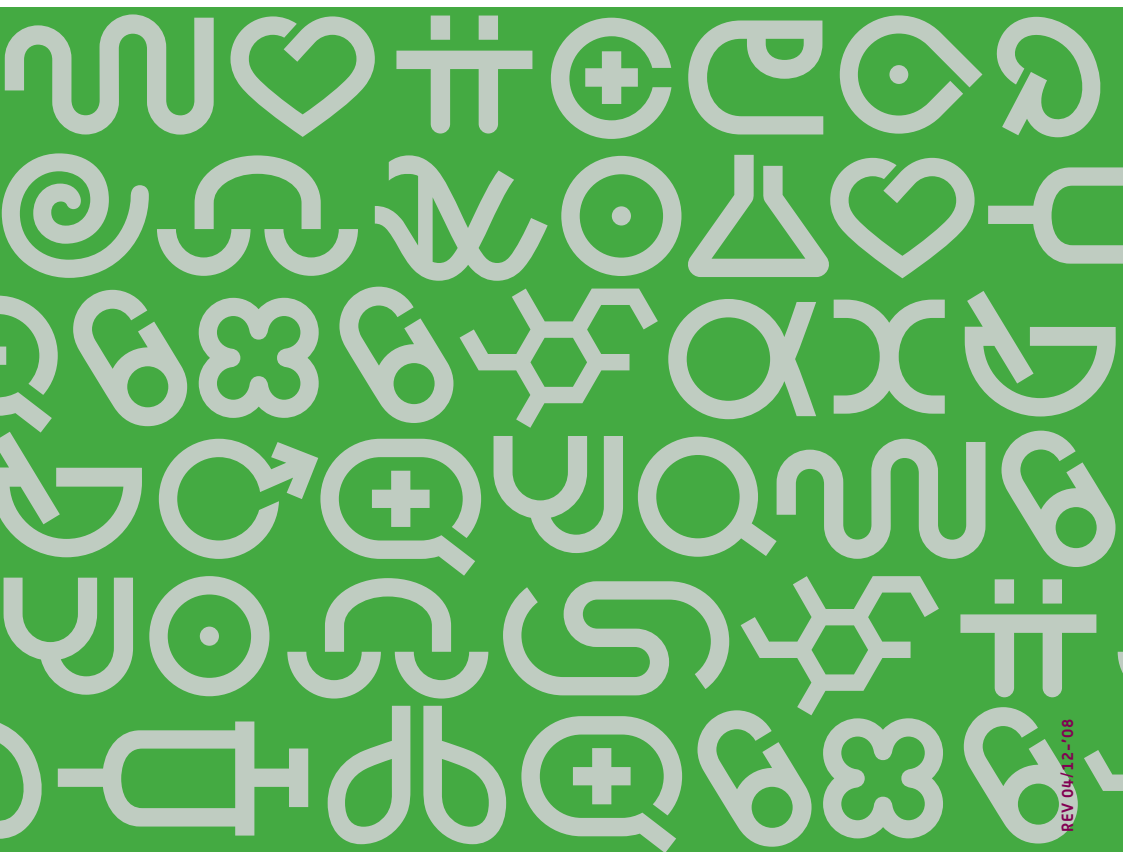
Notities:

Meer weten?

Ga naar www.antoniusziekenhuis.nl

Dit is een uitgave

van St. Antonius Ziekenhuis



REV 04/12-'08

ZIEKENHUIS
RESEARCH & DEVELOPMENT
ACADEMIE

ST ANTONIUS

