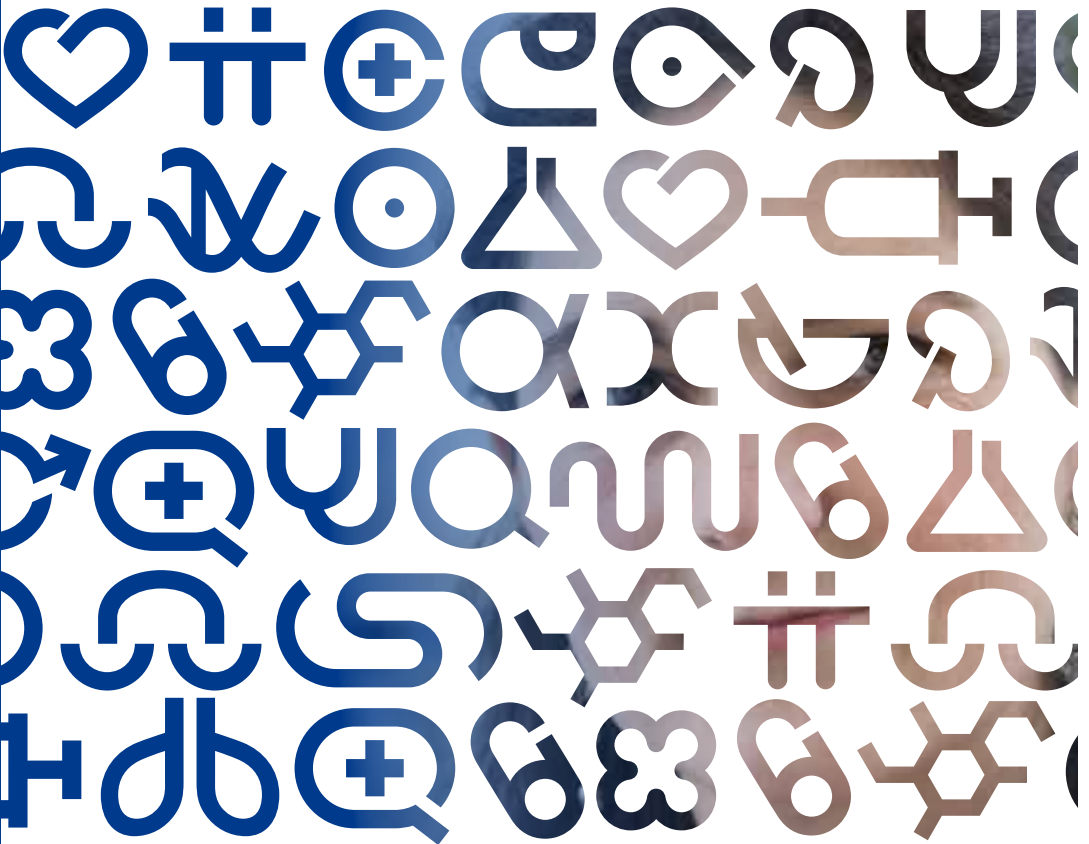


FYSIOTHERAPIE

# Bekkenfysiotherapie

het voorkomen en behandelen van klachten in het  
bekkengebied



# Bekkenfysiotherapie

Klachten rond het bekken, de bekkenbodem, de buik en/of de lage rug kunnen u ernstig belemmeren in uw dagelijks functioneren. Het bekken, de gewrichtsbanden, de bekkenbodem en de bekkenorganen beïnvloeden elkaar wederzijds. Een klacht in het bekken kan leiden tot een klacht in de bekkenbodem en omgekeerd.

Een bekkenfysiotherapeut richt zich op het voorkomen en behandelen van klachten in het gebied rond bekken, buik en lage rug. Deze klachten kunnen bij mannen, vrouwen én kinderen voorkomen.

Bekkenfysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de algemene fysiotherapie. Dit betekent dat bekkenfysiotherapeuten een speciale opleiding hebben gevolgd en vermeld staan in het *kwaliteitsregister bekkenfysiotherapie* van het KNGF, het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie.

Onze bekkenfysiotherapeuten bieden u door hun gerichte aanpak en specifieke kennis de best mogelijke behandeling en begeleiding.

## Wanneer bekkenfysiotherapie?

Voor behandeling door de bekkenfysiotherapeut hebt u een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. De specialist kan bijvoorbeeld de uroloog, gynaecoloog, seksuoloog, verloskundige, maag-lever-darm arts, revalidatiearts of continentieverpleegkundige zijn.

Uw huisarts of specialist kan u verwijzen bij:

- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling;
- preventie van bekkenpijn en bekkenbodemplachten bij gezonde zwangere vrouwen;
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap of bevalling;
- revalidatie bij langer bestaande bekkenpijn;
- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting;
- moeite hebben met (uit)plassen;
- verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- seksuele problematiek die voortkomt uit functiestoornissen van de bekkenbodem;
- operaties in de onderbuik (door de gynaecoloog, uroloog of chirurg) zoals een verzakkingsoperatie of een operatie aan de prostaat.

In het laatste geval kan de behandeling door de bekkenfysiotherapeut zowel vóór als na de operatie plaatsvinden.

## Wat doet een bekkenfysiotherapeut?

De bekkenfysiotherapeut brengt via een uitgebreid vraaggesprek zo goed mogelijk in kaart wat uw problemen zijn. Daarna volgt een onderzoek van het houdings- en bewegingsapparaat..

Een inwendig onderzoek naar de functie van de bekkenbodemspieren kan een onderdeel van de behandeling zijn. Dit wordt altijd vooraf met u overlegd.

Naar aanleiding van de resultaten van het vraaggesprek en het onderzoek wordt een behandelplan opgesteld. De behandeling bestaat uit een combinatie van:

- adviezen rondom verbeteren van plassen en ontlasten;
- adviezen over het eet- en drinkpatroon;
- ademhalings- en ontspanningsoefeningen (lokaal en/of totaal);
- het leren 'voelen' van de bekkenbodemspieren in dagelijkse situaties, soms met gebruikmaking van apparatuur;
- het verbeteren van de kracht en coördinatie van de bekkenbodem en het totale 'bekkenspierskorset' in dagelijkse situaties;
- stabilisatie-, spierkracht- en conditietraining van bekken en romp (evt. in het water);
- adviezen over het gebruik van hulpmiddelen;

- adviezen over de uitvoering van activiteiten in het dagelijks leven.

## Samenwerking met verschillende deskundigen

Bekkenfysiotherapeuten werken nauw samen met andere fysiotherapeuten, ergotherapeuten en revalidatieartsen. Daarnaast hebben wij op regelmatige basis overleg en/of gecombineerde spreekuren met urologen, gynaecologen en maag-darm-lever artsen. Door deze intensieve samenwerking kunnen wij een passend behandelplan opstellen voor uw probleem.

## Tot slot

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie of wilt u een afspraak maken? Bel ons gerust. U vindt onze contactgegevens in het grijze adreshelder achterin deze folder.

Zie ook de site van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg ([www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl)).



## St. Antonius Ziekenhuis

T 088 - 320 30 00

E voorlichting@antoniusziekenhuis.nl

www.antoniusziekenhuis.nl

### Spoeisende Hulp

088 - 320 33 00

### Fysiotherapie

088 - 320 77 50

**Belangrijk:** In 2013 verhuist een aantal locaties. Hieronder vindt u de huidige en nieuwe adressen met verhuisdata.

#### Nieuwe locaties

##### St. Antonius Ziekenhuis Utrecht

Soestwetering 1

*[Opent 16 september 2013]*

##### St. Antonius Polikliniek

##### Utrecht Overvecht

Neckardreef 6

*[Opent 1 juli 2013]*

#### Huidige locaties die blijven

##### St. Antonius Ziekenhuis

##### Nieuwegein

Koekoekslaan 1

##### St. Antonius Polikliniek Houten

Hollandspoor 5

*[Vanaf begin 2014 in nieuw pand aan Hofspoor 2, Houten]*

##### St. Antonius Kaakchirurgie\*

##### Utrecht-De Meern

Van Lawick van Pabstlaan 12, De Meern

#### Huidige locaties die gaan sluiten

##### St. Antonius Ziekenhuis

##### Locatie Utrecht Overvecht

Paranadreef 2

*[Sluit 11 september 2013]*

##### St. Antonius Ziekenhuis

##### Locatie Utrecht Oudenrijn

Van Heuven Goedhartlaan 1

*[Sluit 13 september 2013]*

##### St. Antonius Polikliniek Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130-132, Vleuten

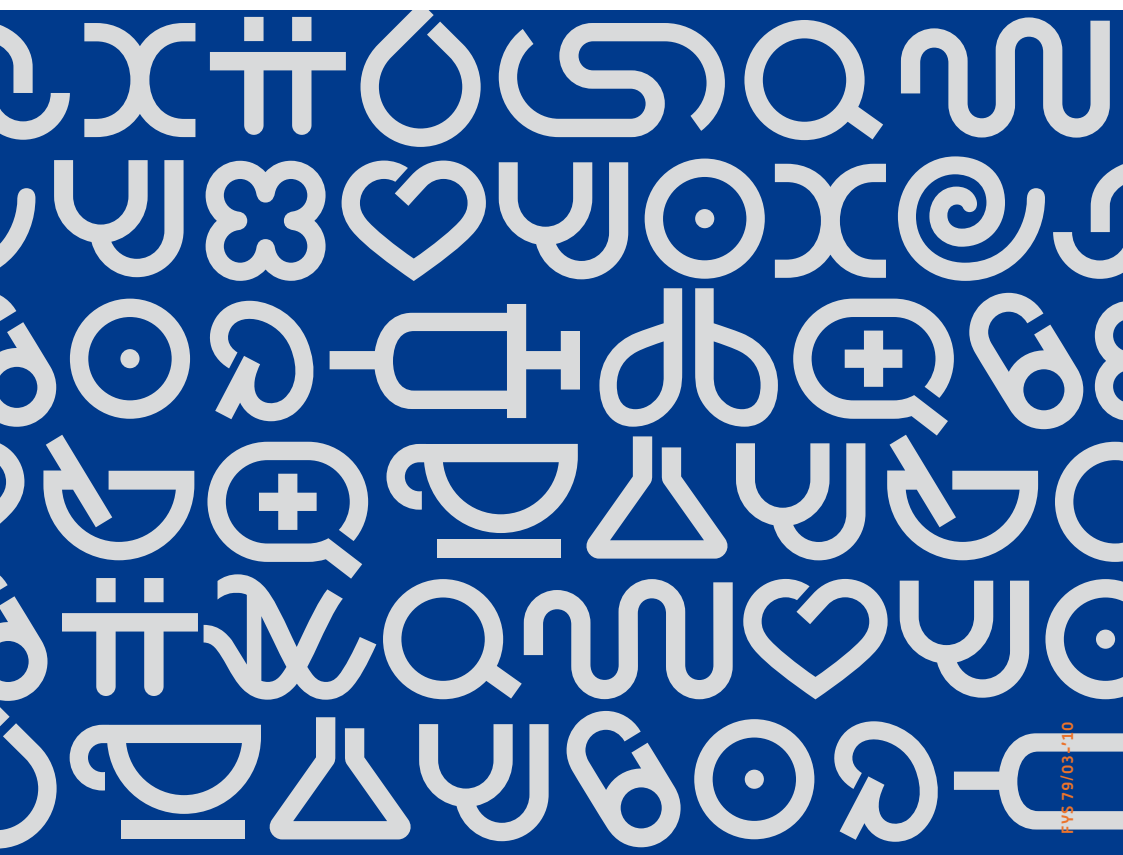
*[Sluit 27 juni 2013]*

*\* St. Antonius Kaakchirurgie verhuist naar St. Antonius Ziekenhuis Utrecht. Vanaf 16 september kunt u in Utrecht-De Meern terecht voor de behandeling van uw spataderen.*

## Meer weten?

Ga naar [www.antoniusziekenhuis.nl](http://www.antoniusziekenhuis.nl)

Dit is een uitgave  
van St. Antonius Ziekenhuis



FV5 79/03+10

ZIEKENHUIS  
RESEARCH & DEVELOPMENT  
ACADEMIE

ST ANTONIUS

