

Bekkenbodempromen

'Als ik bij de voordeur sta, kan ik mijn plas niet meer ophouden.'

'Als ik hoest verlies ik altijd een scheut urine.'

'Soms moet ik wel 10x per dag naar het toilet voor ontlasting.'

'Sinds de operatie kan ik mijn ontlasting niet goed ophouden.'

'Als we vrijen doet het altijd zo'n pijn.'

Herkent u een van deze uitspraken? Dan is deze folder voor u, lees dan verder.

Bekkenbodemplachten

Iedereen kan problemen krijgen doordat de bekkenbodem niet goed werkt. Het komt voor bij mannen, vrouwen, kinderen en ouderen. Deze problemen kunnen bijvoorbeeld optreden tijdens 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, medicijn-gebruik of ziekten. Ook psychische factoren zoals verdriet en spanningen kunnen een oorzaak zijn.

Enkele veel voorkomende bekkenbodemplachten zijn:

- ongewild verlies van urine of ontlasting
- veelvuldig optredende, plotselinge, niet te onderdrukken aandrang om te plassen of te ontlasten
- het moeizaam en pijnlijk kwijt kunnen van urine of ontlasting
- een zwaar of drukkend gevoel in de onderbuik, een balgevoel in de vagina of anus
- pijn of moeite tijdens vrijen
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- bekken- en lage rugklachten.

De bekkenbodempieren

De spieren van het bekken, de lage rug en de buik spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Daarnaast hebben de spieren van de bekkenbodem een belangrijke taak bij het plassen, ontlasten en bij het vrijen

Ook ondersteunen de bekkenbodempieren de organen in het bekken en zijn ze belangrijk voor het opvangen van drukverhogingen in de buik bij dagelijkse handelingen zoals bukken, tillen, kracht zetten en bij hoesten/niezen.

De bekkenbodempieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen, soms doen ze niet hun werk op het juiste moment. Omdat niet iedereen deze spieren goed voelt is, lijkt bewuste controle soms niet mogelijk. De bekkenfysiotherapeut kan helpen om deze spieren onder controle te krijgen.

De behandeling

De bekkenfysiotherapeut behandelt bekken- en lage rugklachten bij zowel vrouwen als mannen. Veel klachten kunnen worden behandeld, zonder operatie. Door het verkrijgen van controle over de functies als plassen en ontlasting neemt uw zelfvertrouwen toe.

Uit onderzoek blijkt dat therapie ene goede manier is om van bekkenbodemplachten af te komen. De behandeling heeft geen bijwerkingen en kan op elke leeftijd worden gedaan.

De eerste behandeling bestaat uit het in kaart brengen van de klachten. Zo nodig, alleen als u daarmee instemt, wordt er een inwendig onderzoek verricht. Er wordt samen met u een behandelplan opgesteld en regelmatig wordt de voortgang geëvalueerd.

Er zijn vele behandelmogelijkheden. Naast oefentherapie en uitleg over de normale manier van toiletgebruik, is het ook mogelijk met bepaalde apparaten te werken. Dit alles wordt vooraf duidelijk met u afgesproken en aan u uitgelegd.

Wat biedt de bekkenfysiotherapie in Ziekenhuis Gelderse Vallei?

Mensen met bekkenbodemplachten kunnen op verwijzing van een (huis)arts terecht in Ziekenhuis Gelderse Vallei bij de bekken-fysiotherapeut.

De bekkenfysiotherapeuten werken samen met medisch specialisten en andere zorgverleners in het ziekenhuis en zo nodig ook daarbuiten.

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met de afdeling fysiotherapie van het ziekenhuis telefoonnummer: (0318) 43 38 30 of stuur een bericht naar bekkenfysiotherapie@zgv.nl