Bekkenfysiotherapie

Bij bekkenbodemklachten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

albert schweitzer

Inleiding

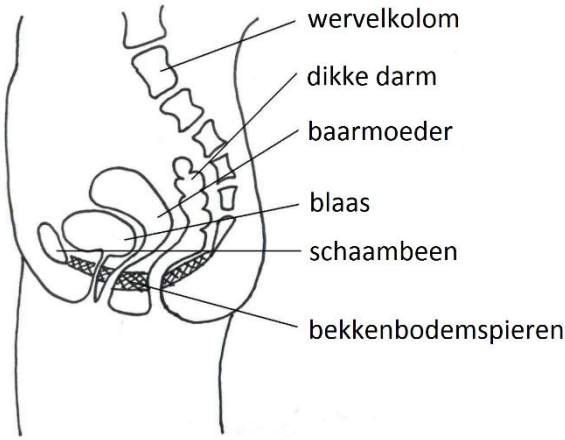
Problemen met de bekkenbodem beginnen vaak met kleine klachten. Licht urineverlies bij inspanning, moeilijk naar de wc kunnen of juist de ontlasting niet goed kunnen ophouden, een zwaar gevoel in de onderbuik of pijn.

Vaak komt dat omdat de spieren van de bekkenbodem niet meer goed werken. Bekkenfysiotherapeuten die hiervoor speciaal zijn opgeleid, kunnen met eenvoudige middelen en adviezen uw klachten verminderen of verhelpen. U werkt hier zelf actief aan mee.

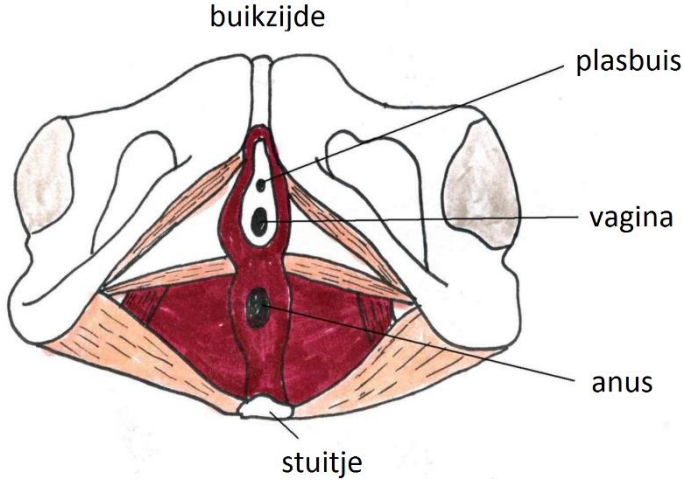
Beleving
We proberen zo goed mogelijk aan te geven wat u kunt verwachten aan ongemak of pijn als u een onderzoek of behandeling krijgt. Toch beleeft ieder mens dat anders en op zijn eigen manier. Vertel het ons als u ergens tegenop ziet of ongerust bent, dan kunnen we daar nog extra rekening mee houden.

Hoe werkt de bekkenbodem?

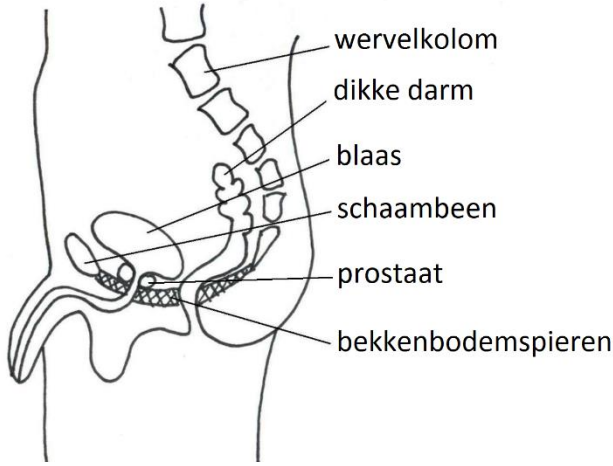
Om te weten hoe u zelf kunt meewerken aan een goede behandeling, is het belangrijk om te weten hoe de bekkenbodem eruitziet. In de tekeningen hierna ziet u de bekkenbodem.



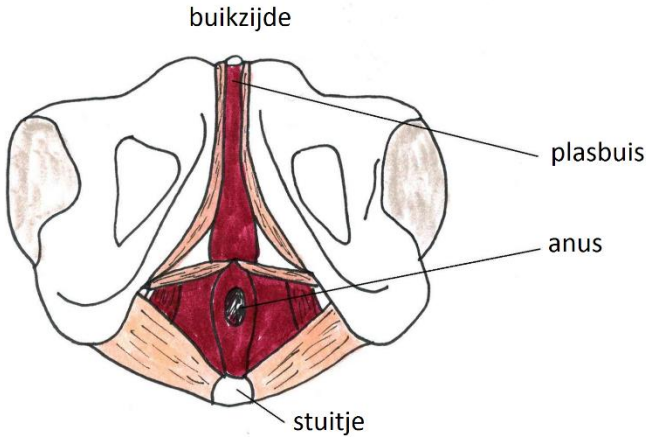
Afbeelding 1A: Dwarsdoorsnede bekken van de vrouw.



Afbeelding 1B: Bekkenbodemspieren bij de vrouw.



Afbeelding 2A: Dwarsdoorsnede bekken van de man.



Afbeelding 2B: Bekkenbodemspieren bij de man.

De bekkenbodem bevindt zich aan de onderkant van het bekken, tussen het schaambeen en het stuitbeen. Bij de vrouw lopen de plasbuis, vagina en anus en bij de man de plasbuis en anus door de bekkenbodem heen.

De bekkenbodem heeft vier functies

1. Helpen sluiten en openen van de plasbuis en de anus.
2. Dragen van de buikorganen zoals de blaas, baarmoeder, de prostaat en darmen.
3. Het goed kunnen gebruiken van de bekkenbodem heeft ook een rol bij de seksuele functie.
4. Bijdragen aan de stabiliteit van het bekken en de lage rug. De bekkenbodemspieren werken samen met de buik- en rugspieren. Zij hebben een belangrijke functie in het bewegen van de lage rug en het bekken en daarbij het voorkómen van lage rug- en bekkenpijn.

Als de spieren van de bekkenbodem te zwak of te gespannen zijn dan kunnen er problemen ontstaan. Maar ook als u de spieren verkeerd of niet op het juiste moment aan- of ontspant, kunnen er problemen ontstaan. U kunt uw bekkenbodemspieren namelijk bewust en actief gebruiken. Veel mensen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet.

Welke klachten kunnen er zijn?

Iedereen kan problemen krijgen met de bekkenbodem, zowel vrouwen, mannen als kinderen. De klachten kunnen bijvoorbeeld ontstaan na een bevalling, tijdens de overgang, na meerdere blaasontstekingen of na een buik- of prostaatoperatie. Bij kinderen ontstaan de klachten vaak doordat het zindelijk worden niet helemaal goed is gegaan of doordat ze een verkeerd toiletgedrag hebben aangeleerd.

Klachten kunnen ook veroorzaakt worden door medicijngebruik, andere ziekten, of psychische factoren, zoals verdriet, onderdrukte emoties, spanningen of een zware mentale belasting.

Soms ook is de oorzaak onduidelijk. Wat de oorzaak ook is, de bekkenfysiotherapeut is er om u te helpen.

Klachten die veel voorkomen zijn:

- Ongewild verlies van urine tijdens inspanning (stress-incontinentie).
- Vaak, plotselinge, hevige, niet te onderdrukken aandrang om te plassen en door de hevige aandrang kan urineverlies optreden (urge-incontinentie).
- Ongewild verlies van ontlasting (faecale incontinentie).
- Het steeds heel moeilijk kwijt kunnen van ontlasting (verstopping).
- Verzakking van de blaas, baarmoeder of darmen.
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen.
- Pijn bij geslachtsgemeenschap (vrijen).
- Chronische ontsteking van de prostaatklier.
- Erectiestoornissen.
- Bekkenpijn tijdens de zwangerschap of na de bevalling.

Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?

De bekkenfysiotherapeut kan u helpen als blijkt dat de spieren van uw bekkenbodem niet goed werken. Maar ook als blijkt dat er een verkeerde samenwerking is tussen de bekkenbodemspieren en uw middenrif of de organen in uw buik. Een behandeling door de bekkenfysiotherapeut kan erbij helpen dat uw bekkenbodem weer beter gaat werken. Het voordeel van bekkenfysiotherapie is dat er geen bijwerkingen zijn. Mocht na de therapie toch een andere behandeling nodig zijn, zoals een operatie, dan is uw lichaam daar door de therapie beter op voorbereid.

De bekkenfysiotherapeuten bij het Bekkenbodemcentrum zijn speciaal opgeleid om klachten van de bekkenbodem te helpen oplossen.

Onderzoek
Er zijn verschillende manieren om te kijken wat de oorzaak is van uw klachten. Bij uw eerste bezoek vindt er een uitgebreid vraaggesprek plaats om uw klachten in kaart te brengen. Het kan zijn dat daarna overgegaan wordt op het lichamelijk onderzoek, maar het is ook mogelijk dat dit pas het tweede bezoek plaatsvindt. Een inwendig onderzoek kan daarbij horen. Bij vrouwen gebeurt dat, afhankelijk van het probleem, via de vagina of de anus en bij mannen via de anus. Tijdens dit onderzoek wordt onderzocht hoe de bekkenbodemspieren functioneren. Zo nodig wordt er met een speciaal apparaat gemeten.

Behandelplan en therapie
Als duidelijk is wat de oorzaak is van uw klachten, zal de bekkenfysiotherapeut samen met u een behandelplan opstellen. In dat plan krijgt u informatie over de oorzaak en het gevolg van uw klacht. Daarnaast krijgt u een persoonlijk advies over onder andere ademhaling, houding en beweging, drinken, eten en toiletgedrag, aangevuld met oefeningen.

Er zijn ook andere behandelingen die uw klachten kunnen helpen oplossen, zoals biofeedback, functionele elektrostimulatie of neurostimulatie. Als u voor een van deze behandelingen in aanmerking komt, dan zal de bekkenfysiotherapeut u daarover informatie geven.

Voor sommige patiënten die negatieve ervaringen hebben gehad bij een inwendig onderzoek of nare ervaringen op seksueel gebied kan het inwendig onderzoek/behandeling belastend zijn.

Als u het moeilijk vindt om op deze manier behandeld te worden, aarzel dan niet om dat te zeggen. U kunt in overleg met uw bekkenfysiotherapeut kiezen voor andere onderzoeks- en behandelvormen.

Een belangrijk doel van de therapie kan zijn dat u zich bewust wordt van het aan- en ontspannen van uw bekkenbodemspieren. Zo leert u weer te voelen hoe u de bekkenbodem op de voor u juiste wijze kunt gebruiken. De bekkenfysiotherapeut laat u hiervoor oefeningen doen en kan zo nodig gebruik maken van apparatuur zoals dat hierboven al is genoemd.

Het is de bedoeling dat u de geleerde adviezen blijft toepassen.

Tot slot

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder? Bel dan gerust van maandag t/m woensdag en vrijdag tussen 08.00-12.00 uur en van 13.00-16.30 uur en op donderdag tussen 8.00-12.00 uur met uw bekkenfysiotherapeut of bel naar het secretariaat van het Bekkenbodemcentrum, tel. (078) 654 29 53.

Meer informatie over het Bekkenbodemcentrum vindt u op onze website: www.asz.nl/bekkenbodemcentrum

Geef hier uw mening over deze folder: *www.asz.nl/foldertest/*

Albert Schweitzer ziekenhuis
augustus 2025
pavo 0682