

De geregistreerd bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodembied bij mannen, vrouwen en kinderen. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen van mannen, vrouwen en kinderen met de volgende klachten:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting;
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- problemen bij het vrijen die samenhangen met de bekkenbodem;
- bekkenpijn en lage-rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling;
- bekkenpijn en lage-rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- problemen vóór en na operaties in buik- en bekkengebied.

Ook zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut

Voor een bezoek aan de bekkenfysiotherapeut heeft u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Voor vergoeding van urine-incontinentie uit de basisverzekering is bij sommige verzekeraars een verwijzing nodig naar de bekkenfysiotherapeut. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden. Via de website www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

In de wachtkamer van de bekkenfysiotherapeut vindt u de tarieven voor een behandeling. Ga wel eerst bij uw zorgverzekeraar na of u verzekerd bent voor bekkenfysiotherapie. Het is belangrijk om te weten hoeveel behandelingen u vanuit uw aanvullende verzekering vergoed krijgt. Behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden betaald uit de basisverzekering.

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een driejarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

Correspondentieadres NVFB

A Postbus 248
3800 EA Amersfoort
T 033 467 29 00
W www.nvfb.nl
E info@nvfb.nl

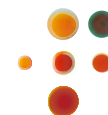
Meer informatie?

Wilt u meer weten over bekkenfysiotherapie, ga dan naar:
www.bekkenfysiotherapie.nl

Uw bekkenfysiotherapeut:

Deze folder is een uitgave van de NVFB
(Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pre- en Postpartum Gezondheidszorg).

De bekkenfysiotherapeut geeft steun en bescherming tot op de (bekken)bodem



de Fysiotherapeut

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie
bij Bekkenproblematiek en Pré- en Postpartum Gezondheidszorg



Hebt u last van een zwaar gevoel in de onderbuik?

Of voelt u druk aan de onderkant, en voelt het soms net alsof er daar een balletje uithangt?

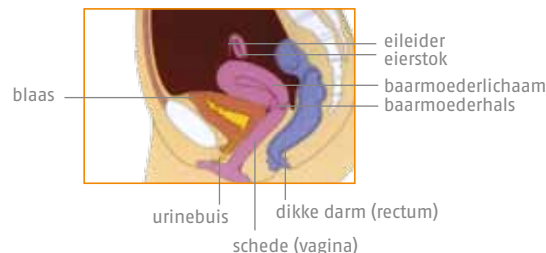
Verzakking

Verzakking of prolaps is een verzamelnaam voor het verzakken van een of meer organen en steunweefsel in het bekkenbodemgebied. De blaas, de baarmoeder en de endeldarm worden met een aantal banden op hun plaats gehouden. Bovendien rusten deze organen op de spieren van de bekkenbodem. Als de banden en spieren niet sterk genoeg zijn, kunnen de organen in meer of mindere mate naar buiten komen. Dit heet een verzakking. Er kan één orgaan verzakt zijn, maar het komt ook voor dat meer organen tegelijkertijd verzakt zijn. U kunt hierbij denken aan een verzakking van de blaas, plasbuis, voorwand van de schede, baarmoeder, dunne darm, vaginatop, endeldarm of achterwand van de schede, en aan aambeien. Combinaties zijn ook mogelijk.

De bekkenbodem bevindt zich aan de onderzijde van het bekken en vormt samen met de botten van het bekken de onderkant van de buikholte. Door de bekkenbodem lopen de urinebuis (urethra), de schede (vagina) en het uiteinde van de dikke darm (rectum). Bij bewegingen als hoesten of lachen, neemt de druk in de buik toe. De bekkenbodem houdt dan alle organen op hun plaats. Zenuwen, banden en spieren van de bekkenbodem zorgen ervoor dat u de plasbuis, de darm en de schede kunt afsluiten als u dat wilt. Door de bekkenbodemspieren te ontspannen, kunt u plassen, gemeenschap hebben of ontlasten. Om urine en ontlasting kwijt te raken, moeten ook de blaas en de dikke darm normaal werken en zich kunnen samentrekken en verslappen.

Samengevat zorgt de bekkenbodem er dus voor:

- dat de buikholte wordt afgesloten, zodat buikorganen niet naar buiten komen;
- dat u urine en ontlasting niet ongewenst verliest;
- dat u kunt plassen en ontlasten op het moment dat u dat wilt;
- dat u gemeenschap kunt hebben.



Wat kan er mis gaan?

Het gaat mis als de druk van boven te groot wordt of de steun van onderen onvoldoende is.



endeldarm

blaas

baarmoeder

Mogelijke oorzaken van een verzakking:

- zwangerschap;
- bevalling;
- overgang;
- overgewicht;
- veel hoesten;
- zwaar lichamelijk werk;
- veelvuldig persen;
- erfelijke aanleg;
- gynaecologische operaties (het verzakken van de blaas na baarmoederverwijdering).

Wereldwijd heeft de helft van de vrouwen na een of meer bevallingen een verzakking. Van deze vrouwen heeft 20% daar daadwerkelijk klachten van. In Nederland krijgt 1 op de 5 vrouwen een operatie voor een verzakking.

De mate van verzakking zegt niet veel over de aard van de klachten. Soms geeft een relatief kleine verzakking al duidelijke klachten.

Uw hulpvraag

Een verzakking kan tot functiestoornissen leiden zoals:

- een drukkend balgevoel in de schede;
- hangend, uitpuilend gevoel in de schede;
- zwaar gevoel in de onderbuik;
- seksuele klachten;
- pijn bij het vrijen;
- pijn bij het fietsen;
- ongewild verlies van urine, van winden, van slijm, van dunne of vaste ontlasting bij drukverhogende momenten zoals hoesten, niezen, rennen, bukken of lachen;
- chronische aandrang (met of zonder verlies van urine of ontlasting);
- niet goed leegplassen waardoor urineweginfecties en verhoogde aandrang kunnen ontstaan;
- de ontlasting niet goed in één keer kwijt kunnen;
- verstopping;
- lage-rugklachten, toenemend in de loop van de dag.

Een verzakking, til er niet te zwaar aan!

Als een verzakking erger wordt, is de kans op klachten groot. Beter kunt u ervoor zorgen dat u geen klachten krijgt of dat ze niet erger worden als ze er wél zijn. De bekkenfysiotherapeut kan u daarbij helpen.

Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

De bekkenfysiotherapeut:

- stelt de diagnose door een uitgebreid vraagesprek en lichamelijk onderzoek;
- leert u te zorgen voor een goede ondersteuning van de bekkenorganen door een geoefende bekkenbodem;
- leert u hoe u overbelasting van de steunweefsels in het bekken en van de bekkenbodem tijdens uw dagelijkse activiteiten kunt voorkomen door de spieren tijdens activiteiten op de juiste manier aan te spannen.