

Verloskunde

# Fysiotherapie bij bekkenbodemp Problemen

Dit is een aanvullende folder bij de brochure 'Bekkenbodemp Problemen'.

Een bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in bekkenbodemp Problemen. Een bekkenfysiotherapeut kan u door middel van oefeningen leren de spieren van de bekkenbodem beter te beheersen. Bij grote verzakkingen helpen bekkenbodemp oefeningen meestal niet of onvoldoende, maar bij klachten van urine-incontinentie kan fysiotherapie wel vaak heel zinvol zijn. Ook na operaties in verband met een verzakking of incontinentie kan het goed zijn verstandig bekkenbodemp oefeningen te doen en u te laten adviseren door een bekkenfysiotherapeut.

## **Wat zijn bekkenbodemp oefeningen of wat is bekkenbodemp therapie?**

Bekkenbodemp therapie is een methode waarbij u leert de spieren van de bekkenbodem te voelen en te herkennen wat aan- en ontspannen is. Omdat u de spieren van de bekkenbodem zelf niet kunt zien, is het soms moeilijk om ze goed te trainen. Aandacht en begeleiding door een fysiotherapeut is daarom vaak zinvol. Door middel van oefeningen kunt u de bekkenbodemp spieren versterken. Zo kunnen ze de druk die er bij bewegingen op de bekkenbodem ontstaat beter opvangen. Ook het afsluitmechanisme van de blaas kan verbeteren, zodat u minder gemakkelijk ongewild urine verliest. Als er een verzakking bestaat, kunnen bekkenbodemp oefeningen dit niet meer ongedaan maken, alhoewel de klachten van een verzakking weleens willen verminderen. Bij klachten van een te gespannen bekkenbodem leert de bekkenfysiotherapeut u hoe u de bekkenbodemp spieren kunt ontspannen. Ook kan de aansturing van de bekkenbodem verbeterd worden, dus zowel het aanspannen als het ontspannen op de juiste momenten.

## **Hoe verloopt bekkenbodemp therapie?**

De fysiotherapeut vraagt eerst wat uw klachten precies zijn, om in overleg met u een goed plan voor behandeling op te stellen. De behandeling begint vaak met een aantal testen om te bekijken of de spanning van de bekkenbodemp spieren normaal is, en hoe adequaat u de spieren kunt aan- en ontspannen. U spant de bekkenbodem aan door: 'de schede te sluiten en in te trekken' of 'een wind tegen te houden'. Nadat u heeft geleerd om de spieren op een goede wijze te gebruiken, is het belangrijk dat deze bewegingen deel gaan uitmaken van uw dagelijkse

bezigheden. Dit kan bijvoorbeeld door het oefenen van houdingen en bewegingen waarbij u min of meer automatisch de bekkenbodemspieren goed aanspant. Ook leert u hoe u de spieren goed kunt ontspannen, bijvoorbeeld bij toiletbezoek of seksuele gemeenschap. Daarnaast adviseert de fysiotherapeut u hoe u kunt voorkomen dat er onnodige druk op de bekkenbodem ontstaat.

## **Algemene adviezen**

Zorg voor goed doorademen bij bukken, buigen en tillen. Houd de adem niet in, zet de adem niet vast, maar adem door bij deze bewegingen.

Probeer persen tijdens de stoelgang en veel hoesten te voorkomen (niet roken).

Door een juiste zithouding is er minder druk op bekkenorganen en bekkenbodemspieren en voorkomt u onnodige belasting van de rug en de bekkenbodem.

Veel bekkenbodemproblemen zijn te voorkomen door minder gehaast te plassen en te ontlasten. Neem op het toilet uw gemak en ontspan.

## **Biofeedback**

Een speciale vorm van fysiotherapie is biofeedback. Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn bevoegd om deze behandeling te toe te passen. Biofeedback is een afkorting van biologische feedback. Dit betekent dat u via een beeldscherm informatie krijgt over activiteiten van het lichaam: in dit geval over het aan-en ontspannen van de bekkenbodemspieren.

Bij biofeedback wordt deze spieractiviteit gemeten via een probe die u tijdens de oefeningen in schede of anus wordt geplaatst. Via een curve op het beeldscherm kunt u de bewegingen van de bekkenbodemspieren volgen tijdens het aan- en ontspannen, zodat u hier meer bewust van wordt.

De fysiotherapeut of behandelend arts kan meer informatie over deze vorm van fysiotherapie geven. Ook is het mogelijk om de bekkenbodemspieren te laten aanspannen door middel van kortdurende stimulatie. Dit is soms zinvol, bijvoorbeeld als u de bekkenbodemspieren zelf helemaal niet kunt aanspannen.

Biofeedback is niet voor iedereen geschikt. De bekkenfysiotherapeut zal met u overleggen of deze methode voor u zinvol is.