

Bekkenbodempcentrum

# Bekkenfysiotherapie

## Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**U bent verwezen door de huisarts of specialist naar een bekkenfysiotherapeut. Een bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die zich heeft gespecialiseerd in bekken-, bekkenbodemen buikklachten bij mannen en vrouwen. Omdat het functioneren van de bekkenbodemspieren van invloed is op het functioneren van blaas, endeldarm en ook op seksuele functies, kan een en ander leiden tot verschillende klachten.**

Uw klachten worden waarschijnlijk mede veroorzaakt door het niet optimaal functioneren van de bekkenbodemspieren.

Enkele voorbeelden van klachten die kunnen worden behandeld door een bekkenfysiotherapeut zijn:

- ongewild verlies van urine of ontlasting
- frequent aandranggevoel
- verzakkingproblemen
- pijn in de onderbuik, anus en/of geslachtsdelen
- obstipatie
- pijn tijdens geslachtsgemeenschap
- erectiestoornissen
- bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling

Inwendig handelen is een onderdeel binnen de bekkenfysiotherapie. Deze bijzondere handeling is beschreven in de wet BIG (Beroepen in de Individuele Gezondheidszorg). Belangrijk voor ons is dat wij uw goedkeuring hebben om een inwendig onderzoek te doen. U kunt het altijd aangeven bij uw bekkenfysiotherapeut als u moeite heeft met het ondergaan van inwendig onderzoek of behandeling met een inwendig meetinstrument.

## Vergoeding

De zorgverzekeraar vergoedt de bekkenfysiotherapeutische behandeling over het algemeen als u voor fysiotherapie verzekerd bent met een aanvullende verzekering. De behandeling van urineverlies wordt vergoed uit de basisverzekering, bij sommige zorgverzekeraars is daarvoor een verwijzing van een arts of specialist naar de bekkenfysiotherapeut nodig. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden.

**Let op:** u betaalt het verplicht eigen risico voor alle zorg die uit de basisverzekering komt.

## Hoe gaat een bekkenfysiotherapeut te werk?

### Vragenlijst en toelichting

Bij uw eerste bezoek, de intake, neemt de therapeut een uitgebreide vragenlijst met u door om inzicht te krijgen in de aard, het verloop en frequentie van uw klachten. Vervolgens geeft zij uitleg over de bouw en functie van de bekkenbodemen en bekken in relatie tot uw klachten.

### Lichamelijk onderzoek

Na de intake en uitleg volgt er een lichamelijk onderzoek van uw bekken en rug, indien u komt voor pijnklachten rondom het bekken. Bij bekkenbodemenklachten kan er een inwendig onderzoek volgen van de spieren in de vagina en/of in de anus. Bij mannen is dit onderzoek alleen via de anus mogelijk. De meerwaarde van zo'n inwendig onderzoek is dat de bekkenfysiotherapeut en u, een indruk krijgen van de rustspanning van de bekkenbodemspieren, de spierkracht en wat de bekkenbodemspier doet bij hoesten en persen. Tevens kan er gevoeld worden of de bekkenbodemspier zich goed kan ontspannen.

Met deze kennis kan de bekkenfysiotherapeut het oefenprogramma goed afstemmen op de patiënt. De nadruk van het oefenprogramma kan dan liggen op spierversterking, coördinatie of op ontspanning.

## Hoe verloopt het fysiotherapeutisch inwendig onderzoek?

Er wordt gevraagd om de onderkleding uit te trekken, de bovenkleding kunt u aan houden. De therapeut kijkt naar de bekkenbodem, uw kruis, en vraagt u de spieren aan te spannen en los te laten. Als u dat wilt, kunt u met een spiegel meekijken. Daarna zal de therapeut via de vagina met 1 of 2 vingers en/of anus met 1 vinger beoordelen of er sprake is van gebrek van spierkracht, ontspanning of coördinatie. Tevens wordt u gevraagd te hoesten en te persen. Steeds zal de therapeut verwoorden wat zij voelt, zodat u dit ook bekend is.

## Vervolgtraject

Met de gegevens uit het intakegesprek en het inwendig onderzoek kan de behandeling worden bepaald. Het kan zijn dat de therapie bestaat uit oefentherapie, maar het kan ook zijn dat er gebruik gemaakt wordt van myofeedback, elektrostimulatie of rectale ballon training. Kijk voor meer informatie hierover in de folder 'Therapieën voor bekkenbodemp Problemen' op [www.alrijne.nl](http://www.alrijne.nl). Daarnaast krijgt u veel adviezen en tips rondom het plassen en ontlasten.

## Vragen

Mocht u na het lezen van deze informatiefolder nog vragen hebben, kunt u deze vanzelfsprekend tijdens de volgende behandeling aan ons stellen.

Marrischa van der Loo, geregistreerd bekkenfysiotherapeut  
Hellen Wempe, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Fysiotherapie  
071 517 8040