

Emotionele problemen kunnen leiden tot te veel spanning van de bekkenbodemspieren. Wij trekken net als dieren de staart tussen de benen. Belasting en belastbaarheid moeten in evenwicht zijn. Wie steeds over zijn grenzen gaat, is aan het overbelasten.

Belangrijk: er is met verandering van leefstijl, goede adviezen en gerichte therapie (soms door meerdere behandelaars) goed resultaat te behalen. Het vraagt om goede samenwerking tussen behandelaar en patiënt.

Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

Een geregistreerde bekkenfysiotherapeut is in veel gevallen de aangewezen persoon om samen met u oplossingen te vinden. Bij de bekkenfysiotherapeut leert u weer te voelen in en met de bekkenbodem. U wordt zich bewust van wat u doet met de spieren van uw bekkenbodem. Wanneer u zich hiervan bewust bent, kunt u proberen verandering aan te brengen in het spiergebruik van de bekkenbodem. De bekkenfysiotherapeut heeft hiervoor verschillende mogelijkheden, zoals ademhalings- en ontspanningsoefeningen, bewustwordingsoefeningen, oefeningen met controle van hulpmiddelen als myofeedback en elektrostimulatie. De bekkenfysiotherapeut bepaalt aan de hand van uw specifieke klachten samen met u welke behandeling het meest geschikt is. U leert ook wat de beste manier is om te plassen en te ontlasten. Verkeerde toileettechniek en verkeerd toiletgedrag leiden nogal eens tot klachten of tot verergering ervan. Ook bij problemen bij het vrijen kan de bekkenfysiotherapeut u adviseren.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodengebied bij mannen, vrouwen en kinderen. De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen terug te vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgen behandelen, coachen en begeleiden. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

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.

N.B. Deze behandelingen worden wel via het eigen risico verrekend (afgekort tot "ER" in de polis).

Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden. Via de website www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is evenwel verzekerd in de basisverzekering. Tevens worden behandelingen voor kinderen tot 18 jaar vergoed uit de basisverzekering (zonder eigen risico), mits het eigen risico is voldaan.

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zo maar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een vierjarige 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 fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt?

Ga naar www.defysiotherapeut.com.

Uw bekkenfysiotherapeut:

Deze folder is een uitgave van de NVFB (Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg)

Pijn in uw buik of bekkengebied?



U heeft pijnklachten in het bekkengebied maar de oorzaak is niet duidelijk.

Heeft u pijn bij plassen, ontlasten of vrijen? Pijn in het bekkenbodemgebied? Heeft u onbegrepen buikpijn, steeds terugkerende lage rugklachten, liesklachten of een combinatie hiervan? Ga dan altijd eerst naar de huisarts. Deze onderzoekt of hij een oorzaak kan vinden voor de klachten in een van de organen in het bekkengebied. Zijn uw organen in orde, dan kunnen pijnklachten te maken hebben met gewrichten, spieren, zenuwen of banden in het bekkengebied. Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut is dan de aangewezen persoon om uw klachten te onderzoeken en eventueel te behandelen.

Er bevinden zich organen in de buik: baarmoeder en eierstokken (bij vrouwen), prostaat (bij mannen), blaas en endeldarm. De functie van die organen kan invloed hebben op het functioneren van de spieren en omgekeerd. Chronische pijnklachten kunnen ook voortkomen uit psychische klachten. Soms is het dan nodig om tevens een psycholoog of seksuoloog in te schakelen.

Een kwetsbaar gebied

Het is niet gemakkelijk om hulp te vragen als je pijn hebt in het bekkenbodemgebied of bij plassen, ontlasten of vrijen. Het is een gênant onderwerp. Toch is het verstandig om hulp te zoeken als u pijnklachten heeft in dit gebied. Want hoe langer een klacht bestaat des te lastiger het wordt om deze te behandelen.

Myofasciale pijn

Myofasciale pijn is afkomstig uit spieren (myo) en de omhulling ervan (fascia). Het betreft een vaak moeilijk plaatsbare diepe pijn. Deze pijn kan optreden in iedere spier van het lichaam en kan voortkomen uit triggerpoints: punten in een strakke streng in de spier die pijnlijk zijn bij druk en vaak een uitstralende pijn veroorzaken. Uitstralende pijn in het bekkengebied die veroorzaakt wordt door een triggerpoint lijkt erg veel op pijn aan organen. Daarom worden de organen wel en de spieren niet onderzocht. Bij myofasciale pijn vinden artsen dus vaak geen oorzaak voor de klacht.

Pijn door afgeknelde zenuw

Soms ontstaan pijnklachten door beknelling van een zenuw. De huid kan dan plaatselijk anders aanvoelen. Zenuwpijn kenmerkt zich als schietende, scherpe en of brandende pijn. Mensen kunnen ernstige pijn hebben bij zitten, NIET tijdens lopen en liggen. Door een zenuw-beknelling kan er krachtsverlies ontstaan.

Chronische bekkenpijn

Heeft iemand langer pijn in het bekkengebied, dan noemen we dat een chronische bekkenpijnsyndroom. Het komt voor bij mannen en vrouwen.

De complexiteit van het gebied vraagt in veel gevallen om een multidisciplinaire aanpak. Dat wil zeggen dat de betrokken behandelaars in goed overleg hun krachten bundelen.

Dat chronische pijn in buik en bekken te maken kan hebben met het bewegingsapparaat, is niet algemeen bekend. Als andere aanwijsbare redenen voor het ontstaan van de klachten uitgesloten zijn en er niets wordt gevonden, kan er wel degelijk iets aan de hand zijn. De klachten kunnen in dat geval voortkomen met het bewegingsapparaat.

Symptomen bij het chronische bekkenpijnsyndroom

- Lage rugpijn, die ondanks behandeling weer terugkomt; vaak ter hoogte van de kuiltjes onderin de rug
- Pijn na lang in een houding verblijven
- Pijn bij zitten
- Pijnklachten ten gevolge van trainen van rug en buikspieren
- Buikpijn
- Bekkenklachten (bij vrouwen al dan niet verband houdend met zwangerschap)
- Moeite met op één been staan
- Moeite met ophouden van de plas
- Heel vaak (kleine beetjes) moeten plassen
- Urineverlies bij aandrang en/of op drukverhogende momenten
- Pijn bij plassen
- Het gevoel hebben niet goed leeg te plassen
- Lang nadruppelen
- Blaasontstekinggevoel terwijl er geen blaasontsteking is aangetoond
- Pijn aan de uitmonding van de plasbuis
- Pijn in de onderbuik ter hoogte van de blaas
- Moeite hebben om de plas op gang brengen
- Spreiende, soms onderbroken straal met plassen
- Moeite met ophouden van de ontlasting
- Moeite met het legen van de darmen
- Het gevoel hebben dat er ontlasting achterblijft in de darm

- Toename van aandrang voor ontlasting
- Verstopping
- Pijn tijdens ontlasten
- Aambeien
- Pijnlijke scheurtjes (fissuren) aan de anus
- Anuskramp
- Spastische darm
- Meer moeite om tot een orgasme te komen
- Veranderd gevoel tijdens het orgasme
- Pijn tijdens of na het orgasme
- Pijn die verergert door stress en/of angst
- Depressie
- Lusteloosheid

Specifiek bij vrouwen:

- Pijn die ontstaan is tijdens de zwangerschap
- Pijn die erger wordt tijdens zwangerschap, menstruatie of in de overgang
- Vaginale pijn
- Heftige menstruatiepijn
- Pijn tussen vagina en anus
- Pijn tijdens het vrijen aan de ingang van de vagina of diep in de vagina

Specifiek bij mannen:

- Pijn in scrotum of penis
- Pijn in het rectum, drukkend gevoel
- Pijn tussen scrotum en anus
- Pijn in de liezen
- Vroegtijdig klaarkomen

Belangrijk om te weten

- Bij klachten in het bekkengebied hoeft er niet iets onherstelbaar beschadigd of gebroken te zijn. Met de juiste hulp kunt u goed van uw klachten af komen.
- Grote druk of stress kan invloed hebben op de bekkenpijnklachten. Ze kunnen die klachten verergeren of in stand houden. Bespreek dit dus ook met de bekkenfysiotherapeut.
- Veel mensen overbelasten hun buikspieren door ze te zwaar te trainen of door ze constant aangespannen te houden, bijvoorbeeld om de rug te ontlasten of omdat iemand de buik te dik vindt. Dit is niet goed. Ontspan uw buikspieren in het dagelijks leven.