

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeilijk kunnen plassen of ontlasten;
- 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. 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 in de aanvullende verzekering. Check uw polis voor de specifieke voorwaarden van uw verzekeraar. De behandeling van urine-incontinentie is evenwel verzekerd in de basisverzekering mits het eigen risico voldaan is. Tevens worden behandelingen voor kinderen tot 18 jaar vergoed uit de basisverzekering (zonder eigen risico).

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut wordt je niet zomaar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de vierjarige studie fysiotherapie een driejarige Masteropleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) of in het deelregister bekkenfysiotherapie van de Stichting Keurmerk Fysiotherapie (SKF).

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?
www.defysiotherapeut.com
www.bekkenfysiotherapie.nl

Uw bekkenfysiotherapeut:

Deze folder is een uitgave van de NVFB
(Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie)

Seks, het moet wel leuk blijven!



Seksualiteit

Het seksuele gevoel, de seksuele gedachte en lichaamsreacties zijn privé en persoonlijk.

Het is dan ook niet zo gemakkelijk om over seksuele problemen te praten.

Voor plezierige seks zijn goede seksuele stimulatie en voldoende seksuele opwinding nodig. Maar ook bekkenbodemspieren die kunnen ontspannen en aanspannen zijn van groot belang. Bij problemen hierbij kan de bekkenfysiotherapeut een belangrijke rol spelen.

De bekkenbodem

De bekkenbodemspieren hebben enkele belangrijke functies. Ze geven steun aan de organen in het bekken, ze geven stabiliteit aan het bekken en sluiten de plasbuis en de anus af bij aandrang en drukverhoging zoals bij hoesten, niezen en tillen. Verder zorgen ze ervoor dat de plasbuis opent bij het plassen en de anus bij het ontlasten. En natuurlijk zorgen de bekkenbodemspieren ook voor het openen van de vagina bij gemeenschap en spelen ze een rol bij de erectie en zaadlozing bij mannen. De bekkenbodemspieren en de ademhaling werken nauw samen bij het aanspannen en de ontspanning. Zo speelt de bekkenbodem een belangrijke rol bij de opwinding en levert een bijdrage aan het plezier in seks.

Vrijen en spierspanning

Wanneer mensen seksueel opgewonden raken, wordt de doorbloeding van de geslachtsorganen sterk verhoogd. Door die toegenomen doorbloeding krijgen mannen een erectie. Bij vrouwen worden de weefsels rondom de vagina zachter, sponsachtiger. Maar door een te hoge spierspanning

en verminderde doorbloeding krijgen de seksuele reflexen geen kans; ze zijn namelijk afhankelijk van die goede doorbloeding. De problemen die hierdoor ontstaan, hebben een negatieve invloed op het vrijen.

Seksuele problemen bij mannen

Mannen kunnen de volgende problemen hebben:

- erectiestoornissen;
- ejaculatioornissen (problemen met klaarkomen);
- pijn tijdens of na klaarkomen.

Door een hoge spierspanning kan de man geen (of een mindere) erectie krijgen en hij kan problemen hebben met klaarkomen. Ook kan hij pijn krijgen door verkramping van de bekkenbodemspieren. Tijdens een volgende vrijpartij kan dit leiden tot (faal)angst en spanning: "Gaaf het nu wel lukken?"

Seksuele problemen bij vrouwen

Bij vrouwen kunnen deze problemen optreden:

- pijn tijdens gemeenschap (dyspareunie);
- vaginistisch reageren (gemeenschap lukt helemaal niet);
- onvoldoende opgewonden raken of vochtig worden.

Bij de vrouw blijft het gebied rondom de vagina stug en droog door een verhoogde spierspanning. Bij aanspannen van de spieren wordt de vagina wat samengedrukt. Wie dan toch probeert tot gemeenschap te komen, voelt veel wrijving en daardoor pijn. Verloopt het vrijen niet prettig, dan leidt dat vaak tot angst en spanning voor een volgende keer.

Als de vrouw doorgaat met pijnlijke gemeenschap zonder zin, opwinding en ontspanning, dan verergeren de klachten. Pijn kan ook optreden bij andere vormen van penetratie, zoals het inbrengen van één of meer vingers, het inbrengen of uithalen van een tampon, bij een inwendig onderzoek of het maken van een uitstrijkje bij de huisarts of gynaecoloog. De pijn wordt vaak omschreven als branderig en schrijnend, alsof er een schaafwond is.

Goed op weg met de bekkenfysiotherapeut

Bij de behandeling van seksuele stoornissen is de bewustwording van de bekkenbodemspieren en de uitleg van de lichamelijke veranderingen tijdens seksuele opwinding (de seksuele responscurve) de eerste stap. Ook het bewust leren plassen en ontlasten wordt uitgelegd. Hierbij horen oefeningen ter bewustwording van het aanspannen en ontspannen van de (bekkenbodem)-spieren. Er wordt aandacht gegeven aan ademhalings- en ontspanningsoefeningen. Met manuele technieken laat de bekkenfysiotherapeut de spieren wennen aan aanraking. Myofeedback kan worden gebruikt om de spanning van de bekkenbodemspieren op een beeldscherm te laten zien en te visualiseren wat de bekkenbodemspieren doen bij aanspanning en ontspanning.

Rol van de partner

Seks is iets gezamenlijks. Het is dus goed dat de partner ook bij deze therapie betrokken wordt, maar het is niet noodzakelijk voor het slagen ervan.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodemgebied 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 begeleidt mensen met klachten in het bekkengebied. De behandeling bij de bekkenfysiotherapeut begint met voorlichting, preventie en een goede diagnose. Daarop volgt coachen, begeleiden en behandelen van mannen, vrouwen en kinderen met de volgende klachten: