



## Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie is een erkende specialisatie binnen de fysiotherapie, gericht op klachten in het gebied van bekken en lage rug, de bekkenbodemspieren en de lage buikorganen. Dit kan zowel bij vrouwen, mannen als kinderen zijn, ongeacht leeftijd.

De bekkenbodemspieren liggen onderin het bekken en ondersteunen de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat). De bekkenbodemspieren kunnen aanspannen om urineverlies of een verzakking te voorkómen, maar moeten ook kunnen ontspannen zoals bij toiletbezoek. Daarnaast spelen ze een rol bij seksualiteit. De bekkenbodemspieren zijn ook belangrijk voor de stabiliteit van het bekken en de lage rug.

Als de bekkenbodemspieren niet goed functioneren kunnen er klachten ontstaan op het gebied van plassen, het hebben van ontlasting of pijn bij vrijen. Ook lage rug- of bekkenpijn kan een relatie hebben met bekkenbodemplachten. Tijdens de zwangerschap en bevalling worden bekken en bekkenbodem meer belast: dit kan soms tot bekkenpijn of bekkenbodem klachten leiden, maar is zeker niet altijd zo!

## Bekken en/of bekkenbodem klachten

Bekkenfysiotherapie kan zinvol zijn bij:

- Ongewild verlies van druppels urine bij hoesten of niezen (stress incontinentie)
- Vaak of plotseling hevige aandrang hebben (urges), mogelijk soms met urine verlies
- Erg vaak moeten plassen ( $\geq 1x$  per uur)
- Vaak last hebben van blaasontsteking (urinegeweginfecties)
- Ongewild verlies van enige ontlasting of windjes (fecaal verlies) of vaak aandrang hebben om te ontlasten
- Vaak moeilijk kunnen ontlasten of een moeilijke stoelgang hebben (obstipatie)
- Klachten als gevolg van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen ('balgevoel')
- Pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- Seksuele problematiek gerelateerd aan functiestoornissen van de bekkenbodem
- Prostaat ontsteking of irritatie (CPPS)
- Voor en na operaties in de onderbuik of bekkenbodem gebied: gynaecologische, urologische en colorectale (darm)operaties
- Bekkenpijn en/of lage rugklachten (m/v), al dan niet gerelateerd aan zwangerschap of ontstaan na een bevalling

## Geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Een bekkenfysiotherapeut heeft zich, na de studie fysiotherapie (4 jaar), verder gespecialiseerd in de post-HBO masterstudie bekkenfysiotherapie (3 jaar). Een bekkenfysiotherapeut staat ingeschreven in het KNGF Centraal Kwaliteits Register voor bekkenfysiotherapie. Zie op [www.kngf.nl](http://www.kngf.nl)

## Behandeling met bekkenfysiotherapie

Na een uitgebreide intake wordt een behandelplan opgesteld. U krijgt informatie en gericht advies over de oorzaak en gevolgen van uw klacht voor de bekkenbodem, lage rug en bekken, en de invloed op de lage buikorganen. Met specifieke oefentherapie vindt spierfunctie verbetering plaats van de bekkenbodemspieren en stabiliserende spieren rondom lage rug en bekken. Tevens wordt er aandacht besteed aan ademhaling, ontspanning en opvangen van buikdruk. Bekkenfysiotherapeuten zijn bevoegd tot het doen van inwendig onderzoek of behandeling. Dit vindt alleen plaats na zorgvuldig overleg en als dit een verwachte meerwaarde biedt, en niet tijdens de intake.

## Mogelijkheden bekkenfysiotherapie

- Uitleg krijgen van de normale en verstoorde functie van de bekkenbodemspieren, en de relatie met buikorganen, lage rug en bekken
- Bewust worden van de bekkenbodemspieren en deze leren aanspannen en ontspannen
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen
- Verbeteren coördinatie en stabilisatie rond bekken, lage rug en bekkenbodem.
- Verbeteren van het uithoudingsvermogen en fitheid (conditie) van de spieren rond het bekken, lage rug en de bekkenbodem
- Aanleren goede toilethouding en juist toiletgedrag (persgedrag)
- Adviezen over eet- en drinkpatroon, bukken en tillen, hoesten of niezen. Dit om klachten te verminderen of te voorkómen.
- Blaastraining of 'klok plassen'

### Tijdens en na de zwangerschap

Bekkenfysiotherapie kan bij voortdurende bekkenpijn, lage rugklachten of bekkenbodempatiëntie zinvol zijn tijdens de zwangerschap of na de bevalling, of als er al eerder bekken(bodem)klachten waren.

### ZwangerFit Bommelerwaard

NVFB-ZwangerFit® is een actief oefenprogramma voor vrouwen tijdens én na de zwangerschap. De nadruk ligt op preventie van bekken en bekkenbodempatiëntie klachten (zoals bekkenpijn of urineverlies). Tijdens de zwangerschap wordt aandacht besteed aan verantwoord om te gaan met de veranderde belastbaarheid van bekken(bodem), en op een voorspoedig herstel van bekken en bekkenbodempatiëntie na de bevalling. Aanmelden: [www.bekkeninfo.nl](http://www.bekkeninfo.nl) of telefonisch (praktijk).

### Bommelerwaard Bevalt

Thema avonden rondom zwangerschap, bevallen en ouderschap voor iedereen in de Bommelerwaard. Samenwerking van de bekkenfysiotherapeut, verloskundigen, kraamzorg en kinderfysiotherapeut. Tevens theorieles voor de cursisten van ZwangerFit. Info: [bommelerwaardbevalt@gmail.com](mailto:bommelerwaardbevalt@gmail.com)

### Uw bekkenfysiotherapeut

Helga Hentzepeter is professional master bekkenfysiotherapeut® en kinderbekkenfysiotherapeut. Tevens: voorzitter Fysiowaard, coördinator ZwangerFit Bommelerwaard, mede-oprichtster Bommelerwaard Bevalt en docent Masteropleiding Bekkenfysiotherapie. Auteur van *ZwangerFit* en *Bekken(bodem)Fit* voor fysiotherapeuten, en *Plassen en Poepen* voor kinderen en hun ouders ([www.bsl.nl](http://www.bsl.nl)).

### Links voor verdere informatie

[www.bekkeninfo.nl](http://www.bekkeninfo.nl)

praktijk voor bekkenfysiotherapie van Helga Hentzepeter, met informatie over bekken(bodem)klachten en ZwangerFit

[www.bekkenbodemonline.nl](http://www.bekkenbodemonline.nl)

uitleg en advies over bekkenbodempatiëntie klachten

[www.fysiowaard.nl](http://www.fysiowaard.nl)

Samenwerkingsverband Fysiowaard: site met alle aangesloten fysiotherapie praktijken en hun specialisaties in de West-Bommelerwaard

[www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl)

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre en postpartum gezondheidszorg: site met informatie over bekkenfysiotherapie en NVFB-ZwangerFit®

[www.kngf.nl](http://www.kngf.nl)

Koninklijke Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie: kijk in het kwaliteitsregister voor een erkende (bekken)fysiotherapeut

[www.bsl.nl](http://www.bsl.nl)

medische uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum

[www.somt.nl](http://www.somt.nl)

masteropleiding bekkenfysiotherapie

[www.yvlo.nl](http://www.yvlo.nl)

site met alle NVFB-ZwangerFit® docenten

### Consult praktijk

Na telefonische afspraak: tel 0418 514841  
Adres: Mezenlaan 5, 5301 NW Zaltbommel  
Info: [www.bekkeninfo.nl](http://www.bekkeninfo.nl)



### Informatie over

- Bekkenfysiotherapie
- Klachten
- Behandeling
- Mogelijkheden
- Tijdens en na de zwangerschap
- ZwangerFit Bommelerwaard
- Bommelerwaard Bevalt
- Uw bekkenfysiotherapeut
- Links



Mezenlaan 5 - Zaltbommel – tel 0418 514841  
[www.bekkeninfo.nl](http://www.bekkeninfo.nl)