



**DE BEKKENBODEM: FUNCTIES,
KLACHTEN EN BEHANDELINGEN**

INHOUD

DE BEKKENBODEM: FUNCTIES, KLACHTEN EN BEHANDELINGEN

1. Functies van de bekkenbodem	5
2. Meest voorkomende klachten van de bekkenbodem	6
* Klachten bij plassen	7
* Klachten bij ontlasting	14
* Verzakkingsklachten	17
* Seksuele stoornissen	19
* Pijnklachten	23
3. Bekkenbodemklachten bij kinderen	24
4. Behandeling bekkenbodemklachten: door wie?	26

COLOFON

Tekst: Bert Messelink, Monica de Heide, Tine van den Bos

Fotografie, vormgeving: Marlies Bosch

Illustraties: Frouwina Bloem

Uitgave van Stichting Bekkenbodem4All

www.bekkenbodem4all.nl

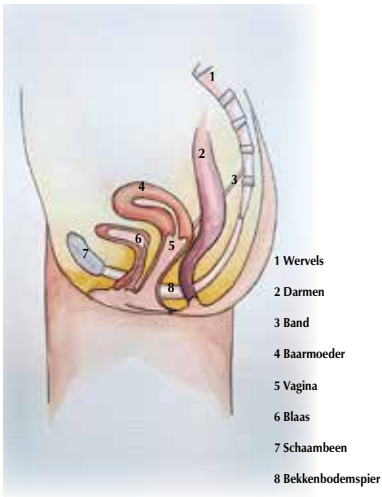
Vierde herziene druk 2022



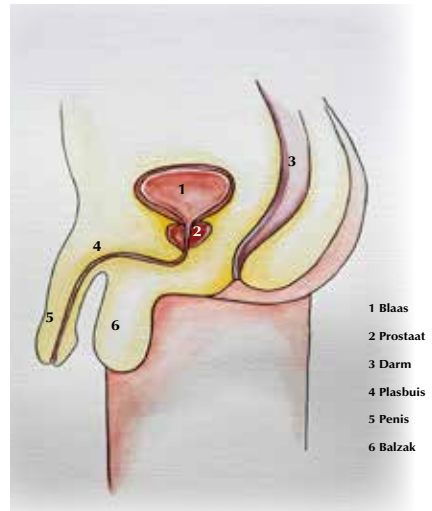
DE BEKKENBODEM: FUNCTIES, KLACHTEN EN BEHANDELINGEN

VOORWOORD

Iedere man en elke vrouw heeft een bekkenbodem. We staan er niet dagelijks bij stil maar de bekkenbodem heeft hele belangrijke functies voor ons lichaam. In deze brochure leggen we u graag uit wat een bekkenbodem precies is, welke klachten zich kunnen voordoen als de bekkenbodem niet goed werkt en welke behandelingen de klachten kunnen verhelpen.



Vrouw



Man

1. FUNCTIES VAN DE BEKKENBODEM

De bekkenbodem is een groep van spieren die de onderkant van het bekken afsluit. Zowel mannen als vrouwen hebben een bekkenbodem. De samenstelling en bouw van de bekkenbodem verschilt bij mannen en vrouwen niet zo veel. De functie is bij vrouwen wel wat anders dan bij mannen, zoals de mogelijkheid tot het dragen en baren van een baby. Maar bij zowel mannen als vrouwen hebben de bekkenbodemspieren als belangrijkste functie: het steun verlenen aan de organen die in het bekken zijn gelegen, namelijk de blaas, de endeldarm en bij vrouwen ook de baarmoeder. De stevigheid van de bekkenbodem zorgt ervoor dat de bekkenorganen niet naar beneden kunnen zakken. De bekkenbodemspieren helpen ook bij het handhaven van de stabiliteit van het bekken bij bewegingen en bij de stabiliteit van de romp. De bekkenbodemspieren vormen de onderkant van het bekken en de organen rusten erop.

De bekkenbodemspieren hebben naast deze wat passieve functie ook een heel actieve functie: aanspannen en ontspannen. Als de spieren aanspannen, worden de plasbuis en de anus afgesloten. Bij vrouwen levert het aanspannen ook een vernauwing van de schede op. Door de bekkenbodemspieren aan te spannen, kan ongewild verlies van urine en ontlasting tegengegaan worden. Indien er sterke aandrang is om te plassen, kan - door het aanspannen van de bekkenbodemspieren - een seintje naar de hersenen worden gegeven en het plassen worden uitgesteld. Hetzelfde geldt voor de ontlasting. Als iemand hoest, gaan de bekkenbodemspieren normaal gesproken uit zichzelf aanspannen om urineverlies te voorkomen.

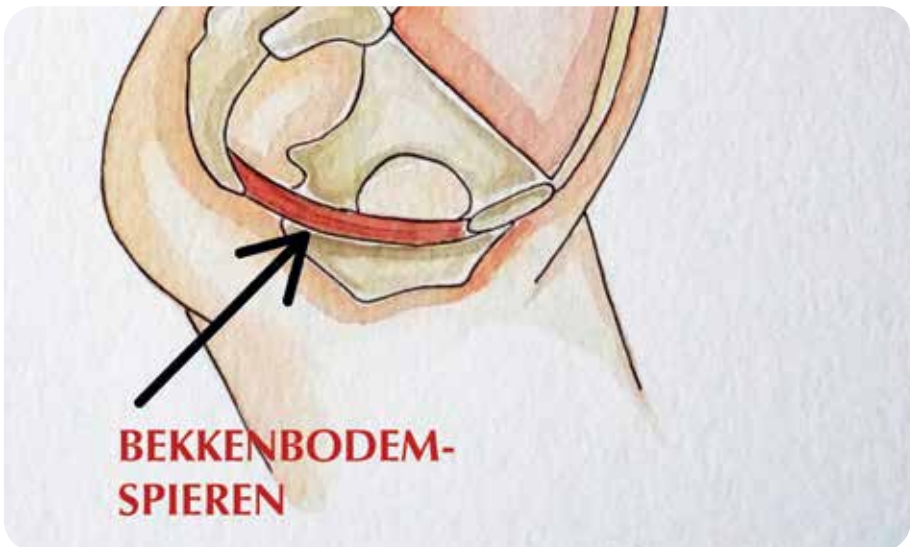
Tijdens het plassen en tijdens de ontlasting moeten de bekkenbodemspieren worden ontspannen zodat urine en ontlasting het lichaam makkelijk kunnen verlaten (plassen en poepen). Tijdens seks is ontspanning van de bekkenbodemspieren belangrijk, zowel voor mannen als vrouwen. Tot slot is het goed om te bedenken dat de zenuwen en bloedvaten die naar de geslachtsorganen gaan, door de bekkenbodem lopen. En daarmee is de bekkenbodem van belang voor alle organen in het bekken en daarbuiten.

2. MEEST VOORKOMENDE KLACHTEN

Als de bekkenbodemspieren niet goed werken, kunnen verschillende problemen ontstaan. Vaak is er sprake van een combinatie van twee of meer klachten. De klachten zijn onder te verdelen in vijf hoofdgroepen:

- Klachten bij plassen: overactieve blaas, ongewild urineverlies of niet kunnen plassen;
- Klachten bij ontlasting: ongewild ontlasting verliezen of niet kunnen poepen;
- Klachten door een verzakking van de blaas, baarmoeder, endeldarm of dunne darm, of een combinatie daarvan;
- Seksuele problemen;
- Pijnklachten.

We geven per groep aan welke problemen zich kunnen voordoen. Bijzondere aandacht is er voor bekkenbodemspierenklachten bij kinderen. Daarover treft u aansluitend informatie.



KLACHTEN BIJ PLASSEN

Er bestaan drie verschillende soorten plasklachten: de overactieve blaas, ongewild urineverlies en niet kunnen plassen.

Overactieve blaas

Normaal gesproken plassen we per 24 uur ongeveer 7 à 8 keer, waarvan soms één keer 's nachts. Als u vaker moet plassen - misschien wel ieder uur - dan spreken we van een overactieve blaas. U kent dan misschien wel alle openbare toiletten in uw buurt. Tip: gebruik de Hoge Nood app! De oorzaak is in veel gevallen niet vast te stellen, wat niet wil zeggen dat er geen behandeling kan worden gegeven. Verder weten we steeds vaker wél hoe de klachten zijn ontstaan.



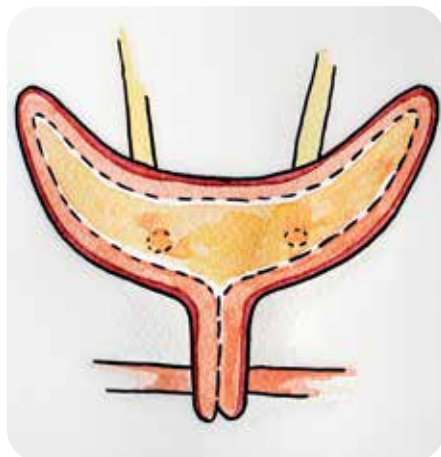
App: Hoge nood op telefoon



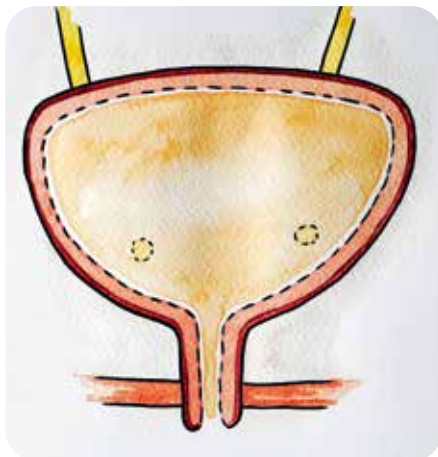
Het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren is een van de oorzaken van een overactieve blaas. Als u een blaasontsteking heeft gehad, moest u in die periode vaak plassen. Soms blijft dat patroon bestaan als de ontsteking voorbij is. Vaak plassen kan ook aangeleerd zijn. Het is lastig om dat weer af te leren. Het kan ook zijn dat u vaker plast omdat u bang bent urine te verliezen.



Lege blaas



Volle blaas



In alle gevallen is het van belang dat het normale plaspatroon wordt hersteld.

Vaak moeten plassen heeft namelijk veel gevolgen voor uw leven. Uitgaan of op visite gaan is voor u misschien niet meer vanzelfsprekend omdat er altijd een toilet in de buurt moet zijn.

Gelukkig kunt u door een goede beheersing van de bekkenbodem de hevige aandrang om te plassen terugdringen, zodat u het plassen nog even kunt uitstellen.

De bekkenbodemspieren moeten hiertoe kort worden aangespannen. Maar als u de hele dag al loopt te knijpen met uw bekkenbodemspieren, dan lukt zo'n extra aanspanning niet meer. Het klinkt misschien vreemd maar om die reden is het leren ontspannen van de bekkenbodemspieren dé manier om het plassen beter uit te kunnen stellen.

Ongewild urineverlies

Ongewild urineverlies wordt ook wel urine-incontinentie genoemd. Ongewild urineverlies is niet levensbedreigend, maar wel een heel vervelende klacht. Het kan u beperken in uw activiteiten zoals sporten en wandelen. Het kan u ook beperken in uw contacten met vrienden en familie. De angst dat anderen het zullen merken, speelt daarbij vaak een rol. Er zijn twee vormen van urineverlies:

Aandrang- of urge-incontinentie

Het kan zijn dat u een overactieve blaas heeft en urine verliest op het moment dat u hevige aandrang voelt. We noemen dit aandrang- of urge-incontinentie, omdat het verlies altijd optreedt na hevige aandrang. Hierbij trekt de blaas samen en perst de urine via de plasbuis naar buiten. Vaak wordt hierbij een grote hoeveelheid urine verloren. De bekkenbodemspieren kunnen dit niet altijd tegenhouden. Aandrang-incontinentie komt bij mannen en vrouwen voor.



Inspannings- of stressincontinentie

Bij inspannings- of stressincontinentie treedt urineverlies op bij hoesten, niezen en sporten. Doordat de druk in de buik toeneemt, wordt ook de druk in de blaas hoger. Als de bekkenbodemspieren dan te laat of onvoldoende aanspannen, kan de urine via de plasbuis weglopen. Meestal verliest u bij inspanning druppels of een scheutje urine. Het verlies is groter naarmate er zich meer urine in de blaas bevindt. Minder drinken en vaker plassen kunnen daarom de klachten verminderen, maar zijn geen goede oplossingen. Inspannings-incontinentie komt voor bij vrouwen en soms bij mannen, na een volledige verwijdering van de prostaat. Een combinatie van deze beide vormen van incontinentie (urge- en stressincontinentie) komt ook voor.

U kunt opvangmateriaal gebruiken om de kleding te beschermen en om geur te vermijden. Dit is slechts een hulpmiddel, uw klachten zullen er niet door verdwijnen. Voor de meeste problemen is goede behandeling mogelijk, waardoor uw klachten wél verholpen kunnen worden.



Het is daarom altijd zinvol om de klachten te bespreken met uw huisarts. Het leren beheersen van de bekkenbodemspieren onder begeleiding van een geregistreerd bekkenfysiotherapeut is in de meeste situaties de eerste behandeling die wordt toegepast. U kunt de adressen vinden via:

<https://www.bekkenfysiotherapie.nl/zoek-jouw-bekkenfysiotherapeut/>

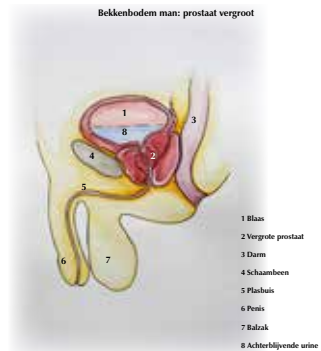
Goed plassen kun je leren!



Niet kunnen plassen

Plassen doen we allemaal meerdere keren per dag; we denken er vaak niet bij na hoe dat moet. Als plassen moeilijk wordt of helemaal niet meer gaat, dan wordt dat anders. Zowel mannen als vrouwen kunnen deze plasklachten krijgen. Meestal wordt de straal zwakker waardoor het langer duurt voor de plas eruit is. U merkt dat u langer op het toilet verblijft dan mensen in uw omgeving. En dat u vaak moet helpen, bijvoorbeeld door te persen, om de blaas leeg te krijgen.

Bij mannen kan dit veroorzaakt worden door een (ver-)grote prostaat of doordat de bekkenbodemspieren niet goed genoeg kunnen ontspannen. Bij vrouwen kan het niet kunnen plassen veroorzaakt worden door een verzakking, of ook omdat de bekkenbodemspieren niet goed ontspannen.



Wanneer u gewend bent de plas lang op te houden, spant u vaak en langdurig de bekkenbodemspieren aan. Op het moment dat u gaat plassen kunt u deze spieren niet goed ontspannen en daarmee het plassen niet goed op gang brengen. Een slechte, onderbroken straal is het gevolg.

Ook kunt u last krijgen van terugkerende blaasontstekingen terwijl u dat niet merkt. Vaak blijft er urine achter in uw blaas wanneer u denkt klaar te zijn met plassen. Als dat gebeurt, moet u na korte tijd weer plassen omdat de blaas snel weer gevuld is. Het meten van de straalkracht en van de hoeveelheid urine die is achtergebleven, is daarom een onderzoek dat altijd wordt verricht als u met plasklachten bij de specialist komt.

KLACHTEN BIJ ONTLASTING

Er bestaan twee verschillende soorten klachten bij ontlasting: ongewild verlies van ontlasting en obstipatie (niet of moeilijk kunnen poepen).

Ongewild ontlastingsverlies

Ongewild ontlastingsverlies wordt ook wel incontinentie voor ontlasting genoemd. Het kan vele vormen aannemen. Het kan zijn dat u een wind niet kunt tegenhouden. Dit kan een eerste teken zijn van een slecht werkende sluitspier of bekkenbodembodem.

Als u regelmatig een donkere streep in uw onderbroek ziet, dan is dat ook een vorm van verlies. Misschien verliest u alleen ontlasting als deze dun is, bijvoorbeeld als u diarree heeft. Mogelijk verliest u ook ontlasting als het normaal gevormd is.

Ongewild verlies van ontlasting kan u ernstig belemmeren in allerlei activiteiten. De angst dat anderen merken dat u ontlasting verliest speelt daarbij een grote rol. Zo kan het moeilijk zijn om de deur uit te gaan. Voor verlies van ontlasting bestaat speciaal opvangmateriaal. Het is belangrijk dat u hierover deskundig wordt voorgelicht. Nog belangrijker is dat u hulp vraagt bij uw huisarts. Aanpassingen in de voeding, regelmatig bewegen en verbetering van de toiletgewoontes kunnen de klachten verminderen. Betere beheersing van de bekkenbodemspieren kan een belangrijke oplossing zijn. Als dat niet voldoende helpt, kan de huisarts u verwijzen naar een specialist op het gebied van de endeldarm en de ontlasting.

Deze problemen met de ontlasting kunnen meerdere oorzaken hebben. Voor een goede werking van de darm is het belangrijk dat uw voedsel voldoende vezels bevat en dat u genoeg drinkt (anderhalf tot twee liter vocht) en voldoende beweegt (45 minuten per dag). Vezels zitten onder anderen in volkorenbrood en groenten. Om de ontlasting makkelijk kwijt



te raken, moeten de bekkenbodemspieren worden ontspannen. Als dat niet lukt, komt de ontlasting er niet of moeilijk uit. Goed functionerende bekkenbodemspieren, zijn ook van groot belang. Ook hier kan de huisarts u helpen, en u anders doorverwijzen naar een specialist.

Obstipatie

Poepen is een normale zaak en daarom staan we er meestal niet bij stil. Normaal gesproken komt de ontlasting één keer per dag, maar drie keer per dag of één keer per drie dagen is ook geen probleem. Als de ontlasting minder vaak komt, dan spreken we van obstipatie of verstopping. Het kan ook voorkomen dat u moeite heeft om de ontlasting kwijt te raken. U zult dan waarschijnlijk moeten persen om het eruit te krijgen. In het uiterste geval moet u de (harde) ontlasting met de vingers uit de endeldarm verwijderen. Bij vrouwen kan het gebeuren dat via de schede de darm moet worden teruggeduwd om te kunnen poepen.

Deze problemen met de ontlasting kunnen meerdere oorzaken hebben. Voor een goede werking van de darm is het belangrijk dat uw voedsel voldoende vezels bevat en dat u genoeg drinkt (anderhalf tot twee liter vocht) en voldoende beweegt (45 minuten per dag).



Vezels zitten onder anderen in volkorenbrood en groenten. Om de ontlasting makkelijk kwijt te raken, moeten de bekkenbodemspieren worden ontspannen. Als dat niet lukt, komt de ontlasting er niet of moeilijk uit. Goed functionerende bekkenbodemspieren, zijn ook van groot belang. Ook hier kan de huisarts u helpen, en u anders doorverwijzen naar een specialist.

Op de juiste manier poepen doe je zo:

1



Op de juiste manier poepen is belangrijk voor iedereen: vrouwen, mannen én kinderen

2



Ga ontspannen op het toilet zitten met een bolle rug. Voeten plat op de grond en knieën uit elkaar. Gebruik eventueel een voetenbankje als je niet met je voeten bij de grond kunt

3



Ontspan de bekkenbodem en neem ruimschoots de tijd om te poepen. Ga naar het toilet als je aandrang voelt

4



Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijker verloopt enige malen het bekken in het ademtempo

Maak tijdens een uitademing een bolle rug (trek de buik in, en schouders naar voren) en tijdens een inademing een holle rug (duw de buik naar voren en schouders naar achteren)

5



Duw rustig mee met aandrang, de bekkenbodem moet ontspannen blijven. Ga dus NIET krachtig meepersen

6



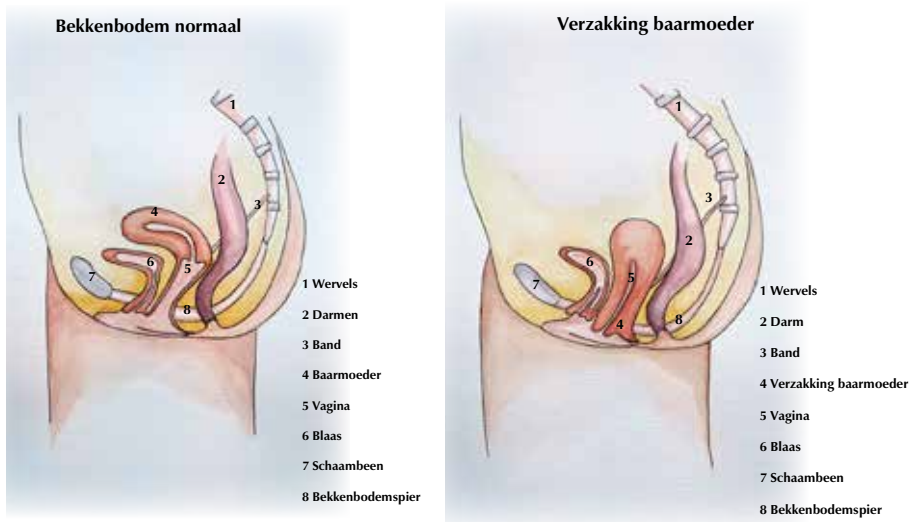
Span de bekkenbodem licht aan, dat doe je door de anus in trekken. Veeg schoon van voor naar achteren en vooral niet in de anus

VERZAKKINGSKLACHTEN

Bij vrouwen kan een niet goed werkende bekkenbodem ook verzakingsklachten opleveren. Een verzakking (medische term: prolaps) betekent dat één of meer organen in het bekken van hun plaats zijn geraakt. In de meeste gevallen is het de blaas die verzakt, al dan niet samen met de baarmoeder.

Maar ook de darm kan verzakken. Ook een combinatie van deze organen komt voor. Door de zwaartekracht kunnen deze organen naar beneden 'zakken' en heeft u een verzakking.

Een verzakking kunt u voelen en soms ook zelf zien. Het voelt als een zware druk onder in de buik. Anderen hebben het idee dat er een bal tussen de benen zit. Als u een spiegel op de grond legt, dan kunt u soms tussen de schaamlippen een uitstulping zien. Bij hoesten en persen neemt de verzakking toe.



Een verzakking komt vaak voor (4 op de 10 vrouwen), maar is niet gevaarlijk en hoeft ook vaak geen behandeling. Wel kan een verzakking na verloop van tijd erger worden. Als er klachten ontstaan (bijvoorbeeld met plassen of poepen), dan zijn er meerdere behandelingen (tegelijkertijd) mogelijk.



Bijvoorbeeld door een pessarium (vaak in de vorm van een ring) in de vagina te dragen. Om de spieren van de bekkenbodem beter te beheersen en te versterken, kunt u oefeningen doen of doorverwezen worden naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

Als deze behandelingen niet helpen, kunt u geopereerd worden. Hiervoor zijn verschillende operaties mogelijk, afhankelijk van de soort verzakking. Deze worden uitgevoerd door een gynaecoloog of chirurg, en soms een combinatie, als meerdere organen verzakt zijn. De huisarts kan u informeren en zo nodig verwijzen.

SEKSUELE STOORNISSEN

Seksuele stoornissen zijn er zowel bij mannen als vrouwen.

Bij mannen

Vrijen is een plezierige bezigheid die normaal gesproken veel bevrediging geeft. Tijdens seksuele opwinding krijgen mannen een erectie. Als de penis niet voldoende stijf wordt, of als uw penis maar kortdurend stijf is, spreken we van een erectiestoornis. Overigens kunnen mannen ook zonder stijve penis klaar komen.

Er zijn weinig lichamelijke afwijkingen die problemen met de erectie veroorzaken. De aanwezigheid van een goede ochtenderectie 'bewijst' dat er lichamelijk niets aan de hand is. Het is dan belangrijk dat er onderzoek wordt gedaan naar de psychologische mechanismen die een rol spelen: opwinding en het veilige gevoel. Een erectiestoornis kan samengaan met een probleem rond de opwinding. Voor een goede erectie is ook de bekkenbodem van belang. Als de bekkenbodemspieren te veel worden aangespannen kan de erectie minder krachtig worden.



Bij vrouwen

Vrijen is een plezierige bezigheid die normaal gesproken veel bevrediging geeft. Om plezierig te vrijen zijn enkele dingen nodig: een vochtige schede, opwinding en een veilige omgeving. Problemen met het vrijen kunnen invloed hebben op de kwaliteit van uw leven en op uw relatie. Bij vrouwen is pijn bij penetratie (= binnenkomen van penis of een object in de schede) een veel voorkomende klacht. In dokterstaal heet dit dyspareunie. Het inbrengen kan al direct aan het begin pijnlijk zijn, maar ook pas bij diep doorduwen. Als gevolg van die pijn gaat u de bekkenbodemspieren aanspannen, dat is namelijk het belangrijkste afweermecanisme van de vrouw tegen het inbrengen van de penis. Door het aanspannen wordt het inbrengen nog moeilijker en pijnlijker. Uiteindelijk zal het denken aan gemeenschap de bekkenbodemspieren al kunnen doen aanspannen en kan gemeenschap onmogelijk worden.

De goed ontspannen bekkenbodem speelt een belangrijke rol bij pijn tijdens het vrijen. Zoals eerder gezegd moet u ook seksueel opgewonden zijn want dan zorgt het lichaam ervoor dat u ontspant en dat de schede nat wordt. Als het niet lukt om opgewonden te raken of als het veilige gevoel ontbreekt, is het aan te raden om een psycholoog of seksuoloog te hulp te roepen. Het is goed te bedenken dat er naast gemeenschap meerdere manieren zijn om te vrijen en om liefde lichamelijk uit te drukken.



Beeld van uit-en inwendige clitoris

Seksuele opwinding kan leiden tot klaarkomen. Klaarkomen is het gevolg van het prikkelen van de zogenaamde erogene zones. Wanneer de spanning op het hoogtepunt is, volgt de ontlasting: het orgasme. Daarna volgt een gevoel van ontspanning.

Alleen het heen en weer gaan van de penis in de vagina geeft bij een vrouw bijna nooit een orgasme. Om klaar te komen is strelen/wrijven rond of over de clitoris meestal belangrijk. Als u wel opgewonden raakt, maar niet kunt klaarkomen dan wordt dat een orgasmestoornis genoemd. Voor mannen geldt dat na sommige operaties (zoals verwijdering of verkleining van de prostaat) het klaarkomen wel lukt, maar dat er geen zaadlozing meer plaatsvindt via de penis.

Een orgasmestoornis kan ook andere oorzaken hebben, zowel bij mannen als vrouwen. Bijvoorbeeld een eerdere slechte seksuele ervaring of relatie. Andere psychische factoren die een orgasme bemoeilijken of verhinderen zijn: angst voor controleverlies, seksuele onwetendheid, angst voor intimiteit, onvoldoende contact met lichamelijke gewaarwordingen, moeite hebben met seksueel genot, weinig of geen seksuele fantasieën hebben en weinig met het eigen lichaam bezig zijn.

Het kan ook zijn dat lichamelijke factoren maken dat het orgasme niet lukt zoals u zou willen. Sommige vrouwen hebben tijdens het vrijen pijn in het gebied van de vagina, waardoor ze niet tot een orgasme kunnen komen. Ook ziektes en het gebruik van geneesmiddelen kunnen een orgasme in de weg staan.

Wanneer u een baarmoederoperatie hebt gehad kan een orgasme anders voelen dan voor de operatie. Vooral als u bij het klaarkomen samentrekkingen van en rond de baarmoeder voelde, zal het nieuwe orgasme wenen zijn. Een lichamelijke handicap kan het krijgen van een orgasme beïnvloeden of zelfs verhinderen, afhankelijk van uw lichamelijke gesteldheid. Een ander probleem met het orgasme is het te snel klaarkomen. Sommige mannen komen na het begin van de erectie binnen enkele minuten klaar. Omdat de erectie na een orgasme minder wordt, heeft dit invloed op het vrijen met een partner. Oefeningen kunnen helpen om het klaarkomen uit te stellen.



PIJNKLACHTEN

Pijn is vervelend en is meestal een alarmsignaal. Soms is pijn goed te verklaren, zoals bij een gebroken been. Andere vormen van pijn zijn lastiger te verklaren, zoals pijn in de geslachtsorganen, de onderbuik, de blaas, de lies of het gebied rond de anus. Vaak straalt de pijn uit van het ene naar het andere gebied. Als u plotseling pijn krijgt op één van deze plekken, dan doet u er goed aan naar de huisarts te gaan.

Wacht u daar niet te lang mee. De pijn kan uw leven beïnvloeden. U kunt misschien niet meer sporten of uitgaan en mogelijk kunt u zelfs niet meer werken. Pijnstillers helpen soms onvoldoende en doen niets aan de onderliggende oorzaak. Pijn kan ook leiden tot slaapproblemen. Dan is het nog moeilijker om met pijn om te gaan.

De bekkenbodem speelt een belangrijke rol bij het ontstaan van pijnklachten in het bekkengebied. Als u om wat voor reden dan ook de bekkenbodemspieren te vaak en te sterk aanspant, dan geeft dat simpelweg spierpijn. Ook kunnen zenuwen en bloedvaten bekneld raken, waardoor de pijn nog verder kan toenemen.

CHRONISCHE BEKKENPIJN

Als er geen sprake is van een pijn-verklarende aandoening, zal worden gekeken of er een hoog risico bestaat op de ontwikkeling van chronische pijn. In dat geval wordt snel een bekkenpijnteam in consult gevraagd om de pijn als ziekte te behandelen. Dit (multidisciplinaire) team kan bestaan uit een of meerdere medisch specialisten (uroloog, gynaecoloog, chirurg etc.), een bekkenfysiotherapeut een gezondheidszorgpsycholoog- seksuoloog en / of een pijnarts.



3. BEKKENBODEMKLACHTEN BIJ KINDEREN

Niet alleen volwassenen kunnen problemen in het bekkengebied ervaren, ook kinderen hebben soms bekkenbodemproblemen. Om problemen op latere leeftijd te voorkomen, is het van belang om vroegtijdig aandacht te besteden aan plas- en poepproblemen bij kinderen.

Dit kan variëren van terugval van zindelijkheid, steeds kleine plasjes en 'ongelukjes' in de broek tot onbegrepen buikpijn, verstopping, regelmatige blaasontstekingen en bedplassen. Het zindelijk worden en zijn van kinderen kan door vele oorzaken worden verstoord of problematisch worden. Denk aan een te vroeg gestarte zindelijkheidstraining, verkeerde toilethouding en onnodig ophoudgedrag. Dit kan leiden tot te hard werkende bekkenbodemspieren. Veel kinderen zijn zich hiervan niet bewust en voelen dit niet.

De klachten die bij kinderen kunnen voorkomen zijn:

- Urineverlies overdag
- Vaak moeten plassen
- Vaak moeten poepen
- Verstopping
- Ontlastingsverlies
- Plotselinge aandrang
- Bedplassen
- Buikpijn in combinatie met (één van) de bovenstaande klachten
- Steeds terugkerende blaasontstekingen

De kinderbekkenfysiotherapeut, zowel vanuit de bekkenfysiotherapie of de kindfysiotherapie, is opgeleid om het kind op een speelse wijze te leren voelen waar de bekkenbodemspieren zitten en hoe een kind daar controle over kan krijgen. Ook wordt geleerd hoe en wanneer ze moeten plassen en poepen. Zo krijgen ze inzicht in het leren voelen en goed te reageren op aandrang signalen.



4. BEHANDELING BEKKENBODEM- KLACHTEN: DOOR WIE?

Afhankelijk van uw klachten, zijn er verschillende artsen die u kunnen helpen. U begint altijd bij uw huisarts, die u eventueel kan doorverwijzen naar bijvoorbeeld een gynaecoloog, uroloog, uro-gynaecoloog, chirurg (colorectaal chirurg of proctoloog), MDL-artspsycholoog, seksuoloog, continetieverpleegkundige of een bekkenfysiotherapeut.

Bekkenfysiotherapie

Bij meerdere bekkenbodemp Problemen kan een verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut volgen. Dit is een gespecialiseerde fysiotherapeut die na de basisopleiding fysiotherapie drie jaar aanvullend is opgeleid en is getoetst in het onderzoeken en behandelen van de bekkenbodem.

U kunt adressen van geregistreerde bekkenfysiotherapeuten vinden via: <https://www.bekkenfysiotherapie.nl/zoek-jouw-bekkenfysiotherapeut/>



**Nederlandse Vereniging
voor Bekkenfysiotherapie**

Aangesloten bij KNGF

Een bekkenfysiotherapeut kan u leren hoe u de bekkenbodemspieren kunt beheersen. U krijgt allereerst uitleg over waar de bekkenbodem zit en wat de werking ervan is en u krijgt uitgebreide vragen over de klachten. De bekkenfysiotherapeut kan de bekkenbodemspieren ook onderzoeken. Dit gebeurt door een vinger in de schede of anus te brengen en dan te voelen of u de bekkenbodemspieren kunt aanspannen en ontspannen. Ook kan een dun apparaatje worden ingebracht om de activiteit van de bekkenbodemspieren te meten. Een bekkenfysiotherapeut heeft verschillende behandelmethodes zoals:

1. OEFENTHERAPIE

Oefeningen van de bekkenbodemspieren zijn erop gericht u te leren bewust de bekkenbodemspieren aan te spannen en te ontspannen. Het is daarbij ook van belang dat u een goede lichaamshouding hebt en dat u goed blijft doorademen. Vaak zult u deze oefeningen (levens-)lang moeten volhouden, maar het is relatief eenvoudig om ze tijdens uw dagelijkse bezigheden te doen.

2. BIOFEEDBACK

U ziet op een scherm de activiteit van de bekkenbodemspieren. Het kan dus zijn dat er niets gebeurt terwijl u wel probeert aan te spannen. U kunt ook zien dat u aanspant terwijl u zou moeten ontspannen. Zo krijgt u dus beter zicht op wat er in uw bekkenbodem gebeurt. Zo kunt u zelf leren wat aanspannen en ontspannen voor gevoel oplevert.

Wilt u weten wat de behandelingen inhouden, en/of eerst thuis oefeningen doen? Zoek dan via www.bekkenbodem4all.nl op video's van bekkenbodemoefeningen.



BEKKENBODEMCENTRA

Bij bekkenbodemproblemen zijn bij bepaalde klachten eigenlijk meerdere specialisten nodig. Daarom werken specialisten op dit terrein steeds meer samen in bekkenbodemcentra, zoals gynaecologen, urologen, chirurgen, maag-darm-lever- artsen, bekkenfysiotherapeuten, continetieverpleegkundigen en seksuologen. Wilt u weten of er een centrum bij u in de buurt is? Zoek dan via www.bekkenbodem4all.nl op bekkenbodemcentra.

Let op: per centrum verschilt het welke specialisten deelnemen, er is helaas nog geen keurmerk.



Stichting Bekkenbodem4All

Patiëntenorganisatie Bekkenbodem4All behartigt de belangen van patiënten (vrouwen, mannen en kinderen) die te maken hebben met bekkenbodemp Problemen in de breedste zin van het woord. Daaronder verstaan we bijvoorbeeld ook baarmoeder-, blaas en prostaatklachten. U kunt alles over ons en onze activiteiten vinden op: www.bekkenbodem4all.nl

Postadres:

Postbus 91

4000AB Tiel

0344 - 849221 (ma-do 09.00 -14.30, vr 09.00 -12.00 uur)

info@adminapn.nl

INFOLIJN VOOR AL UW BEKKENBODEMKLACHTEN

Voor contact met onze ervaringsdeskundige kunt u bellen naar:

06 - 15661860 op maandag van 09:00 -12:00 uur en donderdag van 13:00 - 16:00 uur.

Voor contact met een ervaringsdeskundige in bekkenpijnklachten

belt u naar : 06 - 11425750 op dinsdag van 19.00 - 21.00 uur

Let op! Dit nummer is uitsluitend voor pijnklachten.

Voor patiëntgerelateerde vragen:

emailconsult@bekkenbodem4all.nl

Aanvraag infomateriaal en bestuursvragen:

info@bekkenbodem4all.nl

We zijn ook te vinden op Twitter en Facebook