



# Bekkenfysiotherapie

U bent onder behandeling bij het bekkenteam van Gelre ziekenhuizen Zutphen. Het behandeladvies is bekkenfysiotherapie. In deze folder leest u wat bekkenfysiotherapie inhoudt en bij welke fysiotherapeuten u terecht kunt.

## Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is fysiotherapie bij klachten aan het gehele gebied van buik, bekken, bekkenbodem en lage rug. De spieren van buik, bekken en lage rug spelen een belangrijke rol bij houding en bewegen. Daarnaast hebben deze spieren een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten. Klachten in dit gebied komen voor bij vrouwen, mannen, kinderen en ouderen. Klachten waarbij bekkenfysiotherapie mogelijk is, zijn:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting (incontinentie);
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie);
- de gevolgen van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- pijn bij gemeenschap, als de klachten samenhangen met de bekkenbodem;
- fysiotherapeutische begeleiding bij operaties in de onderbuik;
- bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling (ook wel bekkeninstabiliteit genoemd);
- fysiotherapeutische begeleiding tijdens zwangerschap en na de bevalling.

## Wat houdt de behandeling in?

De behandeling bekkenfysiotherapie start met een uitgebreid intakegesprek. De bekkenfysiotherapeut bespreekt met u uw hulpvraag en geeft uitleg over de behandelmogelijkheden. Samen met u wordt een voorlopig behandelplan opgesteld met realistische doelen.

De behandeling start met uitleg over de bekkenbodem, het bekken en de lage rug. Met plaatjes en een bekkenmodel krijgt u een duidelijk beeld van de anatomie. De bekkenbodem zorgt voor het ondersteunen van de buikorganen, het stabiliseren van het bekken en de lage rug, het afsluiten en doorlaten van urine en/of ontlasting en het goed functioneren bij gemeenschap. Uw bekkenbodem kan te veel of te weinig spanning (kracht) hebben of een verkeerde coördinatie hebben, zoals te laat afsluiten bij niezen, waardoor u urine verliest. Vervolgens kan de bekkenfysiotherapeut met u overleggen om een inwendig onderzoek te doen. Door dit onderzoek wordt het functioneren van uw bekkenbodemspieren duidelijk. De therapeut kijkt, voelt en meet eventueel met myofeedbackapparatuur. Deze apparatuur maakt een EMG meting van uw bekkenbodemspieren die zichtbaar is op een scherm. Dit helpt u bij het bewust worden van uw bekkenbodem. En het maakt de vooruitgang tijdens de behandeling zichtbaar.



De volgende zaken kunnen tijdens de behandeling aan de orde komen:

- de bekkenbodemspieren bewust leren gebruiken;
- achtergrond informatie over uw specifieke klachten;
- adviezen over eet-, drink-, en toiletgewoonten;
- adviezen over belasting en belastbaarheid;
- blaastraining;
- houdings- en bewegingsadviezen voor het dagelijks leven;
- oefeningen voor het bekken en de bekkenbodemspieren;
- oefeningen om de controle over het vullen en legen van de blaas en darmen terug te krijgen;
- als het nodig is conditietraining om uw belastbaarheid te verhogen;
- voorkomen van bekkenpijn en/of functiestoornissen van de bekkenbodem bij zwangeren.

## Bekkenfysiotherapeuten

Deze bekkenfysiotherapeuten zijn allen geregistreerd en lid van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pre- en Postpartum Gezondheidszorg. U maakt zelf een afspraak via hun eigen praktijkadres.

Wilt u weten of de behandeling vergoed wordt door uw zorgverzekeraar? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar!

### Mw. T. Breedveld/ Mw. M. Olthof

Fysiotherapie Maatschap praktijk Meijer c.s., Warnsveld

- Schoolplein 1, 7231 GN Warnsveld
- Blikvanger, Het Horseler 2b, 7232 GB
- Tel: 0575 - 522 389
- [www.fysiotherapiemeijer.nl](http://www.fysiotherapiemeijer.nl)

### Mw. E. Engelen

- Fysiotherapie praktijk Jansen van den Berg
- Zutphenseweg 23C, 7251 DG Vorden
- Tel: 0575 – 551 507
- [www.jansenvdberg.nl](http://www.jansenvdberg.nl)

### Mw. J. Ernst

- Nieuwe weg 5-07, 7261 NL Ruurlo
- Tel: 0573 – 453 910
- [www.oefentherapieuurlo.nl](http://www.oefentherapieuurlo.nl)

### Mw. Y.E.M. Hulshof

- Bekken Fysio Hulshof
- Looiersplantsoen 3, 7478 AR Diepenheim
- Tel: 0547 – 352 556
- [www.bekkenfysiohulshof.nl](http://www.bekkenfysiohulshof.nl)



## **Mw. L. Jager**

Bekkenfysiotherapie Lia Jager

- Schoolstraat 5a, 7437 AE Bathmen
- Tel: 06 - 22 87 76 03

## **Mw. C. Linszen-Nijenhuis**

Fysiotherapie Zuidwijk, Zutphen

- Braamkamp 554, 7206 JC
- Tel: 0575 - 522 855
- [www.fysiotherapiezuidwijk.nl](http://www.fysiotherapiezuidwijk.nl)

## **Mw. A. Melenhorst**

Paramedisch Centrum Zutphen (PM CZ)

- Verdijkstraat 20, 7204 PD
- Oude Kanonsdijk 44, 7205 AR
- Tel: 0575 - 530 999
- [www.pmcz.nl](http://www.pmcz.nl)

## **Mw. F.J.M. Notenboom-Nas**

Praktijk voor Bekken- en Bekkenbodenzorg

- Huisartsenpost in Gelre ziekenhuizen Zutphen
- Den Elterweg 79, 7207 AE
- Tel: 06 - 41 55 70 90
- [www.bekkenfysiozutphen.nl](http://www.bekkenfysiozutphen.nl)

## **Mw. J. van den Oudenrijn**

Fysiotherapie Het Centrum

- Treubstraat 70a, 6951 BB Dieren
- Tel: 0313 - 414 866
- [www.fysiotherapiehetcentrum.info](http://www.fysiotherapiehetcentrum.info)

## **Mw. B. Salvatore**

Fysiotherapie Het Centrum

- Treubstraat 70a, 6951 BB Dieren
- Tel: 0313 - 414 866
- [www.fysiotherapiehetcentrum.info](http://www.fysiotherapiehetcentrum.info)

## **Mw. Van Triest**

Fysiotherapie Jansen van Dijke

- Ambachtsweg 16, 7021 BT Zelhem
- Groene Kruisstraat 33, 7255 AN Hengelo (GLD)
- Tel: 0575 - 463 064



**Mw. M. Tijhuis en mw. M. Zuidweg**

Maatschap Bekkenfysiotherapie Lochem

- Lokatie de Brug, Haalmansweg 1, Lochem.
- Tel: 0573 – 82 09 09 (op woensdag en vrijdag te bereiken)
- Email: [info@bekkenfysiotherapie Lochem.nl](mailto:info@bekkenfysiotherapie Lochem.nl)
- [www.bekkenfysiotherapie Lochem.nl](http://www.bekkenfysiotherapie Lochem.nl)

**Fysio Brummen**

- Zutphensestraat 105, 6971EJ Brummen
- Meidoornlaan 18a, 6971 EX Brummen
- Tel: 0575 – 566 065
- [www.fysiobrummen.nl](http://www.fysiobrummen.nl)

**Fysio- en Oefentherapie den Papendiek**

- Buitenschans 24, 7141 EL Groenlo
- Tel: 0544 – 462 492

Andere bekkenfysiotherapeut

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

