

## Aanmelden

U kunt zich van maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur zowel telefonisch op (0313) - 414 866 als persoonlijk aanmelden bij onze secretaresse. Ook kunt u natuurlijk een mail sturen naar [info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl) of vul het contactformulier in op onze website.

## Zorgverzekering & kosten

Bekkenfysiotherapie wordt vergoed door alle zorgverzekeraars als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie.

Urine-incontinentie wordt eenmalig 9 x vergoed uit de basisverzekering wanneer u een verwijzing van uw arts heeft. U kunt dat na-lezen in uw polis. Uw fysiotherapeut kan u hierover ook informeren. U heeft hiervoor een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.

Indien u nog vragen heeft of zich wilt aanmelden voor behandeling dan kunt u contact met ons opnemen.

## Telefoon

(0313) - 414 866

Op werkdagen tussen 08.00 - 17.00 uur.

## Internet

[info@fhc-dieren.nl](mailto:info@fhc-dieren.nl)

[www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)

# Bekken- fysiotherapie

Voor problemen in bekken  
en bekkenbodem

Voor vrouwen,  
mannen en  
kinderen!

## Fysiotherapie locaties

### Hoofdvestiging & postadres

Treubstraat 70a  
6951 BB Dieren

### Dependances

Wilhelminaweg 25  
6951 BM Dieren

Imboslaan 71  
6951 KA Dieren

Informeer bij  
uw therapeut  
naar de **juiste**  
locatie



## Wat is bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is een specialisatie binnen de fysiotherapie die zich richt op plasklachten, ontlastingsproblemen, pijnklachten of andere klachten in het bekken, onderbuik, rond de anus en/of de geslachtsdelen, die veroorzaakt worden door een verminderde of verstoorde functie van de bekkenbodem.

## Bekken en bekkenbodemspieren

Voor een goede houding en beweging zijn de spieren in de lage rug, buik en bekkenregio van groot belang. Daarnaast ondersteunen de bekkenbodemspieren de blaas, de baarmoeder en de endeldarm, zorgen ervoor dat u uw urine/ plassen, ontlasting en windjes kunt ophouden, maar ook dat u goed kunt plassen en ontlasten.

Deze spieren kunnen problemen geven als ze te slap zijn, maar ook wanneer u ze niet goed kunt ontspannen.

De bekkenfysiotherapeut kan u leren deze spieren op een juiste wijze te oefenen en te gebruiken.

## Voor wie?

### De therapie is bedoeld voor mensen met:

- Hoge aandrang, vaak moeten plassen overdag en/of 's nachts;
- Ongewenst urineverlies;
- Moeizaam plassen, geen leeg gevoel hebben in de blaas;
- Terugkerende blaasontsteking;
- Verlies van ontlasting of windjes;
- Moeizaam ontlasten, obstipatie en/of aambeien;
- Zwaar gevoel in onderbuik of rond vagina of anus;
- Pijn bij vrijen;
- Lage rug en bekkenpijn tijdens de zwangerschap en/of na de bevalling.

## Wat doet een bekkenfysiotherapeut?

Een bekkenfysiotherapeut zoekt naar de oorzaak van uw klachten door middel van een uitgebreid vraaggesprek en lichamelijk onderzoek en geeft:

- Uitleg over de mogelijke oorzaak van uw klachten;
- Inzicht in de functie van de bekkenbodem in relatie met de bekkenorganen (blaas, baarmoeder, darm en genitaliën) en uw problemen;
- Instructie voor een optimale lediging van de blaas en darmen;
- Inzicht en oefeningen hoe u op een juiste wijze uw bekkenbodem kunt oefenen en op de juiste wijze kunt gebruiken in uw dagelijks functioneren;
- Uitleg en training voor een goede controle over blaas en darmen.

Bekkenfysiotherapeuten zijn ook gespecialiseerd in begeleiding en oefentherapie na operaties in de onderbuik ( o.a. op het gebied van blaas, darmen, baarmoeder en prostaat).

## Bij wie moet u zijn?

Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut heeft, na de opleiding fysiotherapie, een driejarige opleiding bekkenfysiotherapie gevolgd en voldoet aan de eisen van het kwaliteitsregister Keurmerk Fysiotherapie en het Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie.

## Wie verzorgt de behandeling?

Wij werken met gespecialiseerde therapeuten. Voor meer informatie verwijzen wij u naar onze website ([www.fhc-dieren.nl](http://www.fhc-dieren.nl)), bel (0313) - 414 866 tussen 08.00 tot 17.00 uur of vraag er naar bij onze secretaresse.