

Bekkenfysiotherapie

De bekkenfysiotherapeut

Deze therapeut richt zich op mensen met problemen in het gehele gebied van lage rug en bekken, buik en bekkenbodem. Het gaat daarbij niet alleen om vrouwen, maar ook om mannen en kinderen.

De bekkenbodem is een spierlaag onder in het bekken, die de buikorganen draagt, zorgt voor het openen en sluiten van de bekkenuitgang en bijdraagt aan de stabiliteit van het bekken. De bekkenbodemspieren werken nauw samen met de buik- en rugspieren en hebben een belangrijke functie in het dagelijks bewegen en bij het voorkomen van rug- en bekkenpijn. Een verstoorde functie kan zich ook op andere manieren uiten. Denk aan ongewild verlies van urine en/of ontlasting. Een niet te onderdrukken aandrang om te plassen of ontlasten of veel te vaak naar het toilet moeten. Pijn in de onderbuik, in de bekkenbodem of bij het stuitje of schaambeentjes. Verzakkingen van de blaas, baarmoeder of darmen. Ook seksuele problemen kunnen samenhangen met niet goed functionerende spieren. De problemen ontstaan vaak uit onwetendheid, of door een verkeerde manier van plassen of ontlasten, soms na blaasontstekingen, na een buik- of prostaatoperatie of zij hangen samen met zwangerschap of bevalling.

De behandeling van de bekkenfysiotherapeut vindt vaak plaats op verwijzing van de huisarts of specialist (bijvoorbeeld de uroloog, gynaecoloog, seksuoloog of revalidatiearts, of op advies van een verloskundige of incontinentieverpleegkundige). Ook de bekkenfysiotherapeut is per 1 januari 2006 direct toegankelijk.

De bekkenfysiotherapeut helpt bij het leren herkennen en trainen van alle relevante spieren rondom het bekken en maakt daarbij soms gebruik van speciale apparatuur. De bekkenfysiotherapeut geeft indien nodig advies over ondersteunende hulpmiddelen zoals een bekkenband. Bij gezonde zwangeren heeft de fysiotherapeutische begeleiding vooral het doel dat zij actief blijven en daarmee optimaal blijven functioneren.

(Peripartum) Bekkenpijn

Veel vrouwen hebben tijdens hun zwangerschap last van klachten van en rond hun bekken. Hierdoor kunnen er in de zwangerschap en na de bevalling veel klachten in de lage rug, rondom bekken en in de benen ontstaan. Deze klachten hebben te maken met bewegen en belasting. Vaak verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar soms blijven klachten langdurig bestaan. Dat kan variëren van continu pijnklachten tot alleen vlak voor en tijdens de menstruatie. Andere namen voor deze klachten zijn peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfyseolyse.

Tijdens de zwangerschap verweken de banden van het bekken, waardoor het bekken minder stevig en stabiel wordt. Deze verweking is noodzakelijk omdat de baby tijdens de geboorte de bekkenring moet passeren. Deze verweking is dus een heel natuurlijk verschijnsel dat bij elke zwangere optreedt!! Soms echter veroorzaakt deze instabiliteit klachten.

Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkeninstabiliteit: deze wordt veroorzaakt door een ongeval of trauma (zoals vallen met de fiets, van de trap vallen of een heel zware bevalling) of een sportletsel (sliding bij voetbal). Men kan wanneer zich klachten openbaren die wijzen op bekkeninstabiliteit zelf al veel doen. Houd rekening met de verminderde belastbaarheid

van het bekken. Dat kan al door wat meer rustpauzes in te lassen, de zwaardere huishoudelijke en verzorgende karweitjes of lange werkdagen (tijdelijk) te beperken. Probeer ook het traplopen te beperken. Gun het lichaam wat extra rust, door een paar keer per dag minstens vijftien minuten te gaan liggen.

Wanneer er ernstige klachten optreden is het raadzaam hulp te zoeken bij een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in het behandelen van patiënten met bekkenpijnklachten.