



Bekkenfysiotherapie

Huisartsen en specialisten worden regelmatig geconfronteerd met mannen, vrouwen en kinderen met klachten in het bekkengebied. Naast medicamenteuze of chirurgische interventies is bekkenfysiotherapie één van de behandel mogelijkheden. Het is een bewezen effectieve therapie.

Adressen bekkenfysiotherapeuten

Zie het kwaliteitsregister bekkenfysiotherapie, onderdeel van het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie. www.defysiotherapeut.com.

Indicaties

- urine incontinentie (stress-urgency-gemengd)
- verhoogde mictiefrequentie
- moeizaam kunnen plassen
- fecale incontinentie
- obstipatie
- prolapsen (descensus uteri, rectocèle, cystocèle)
- pijn in de onderbuik, t.p.v. de bekkenbodem, rond de anus of de geslachtsdelen
- prostatodynie
- seksuele problematiek zoals vaginisme, dyspareunie, erectiele dysfunctie
- pré- en post operatief bij chirurgische interventies in het kleine bekken
- bekkenpijn en daaraan gerelateerde lage rugklachten door bijvoorbeeld zwangerschap en / of bevalling.

Diagnostiek

Naast anamnese, analyse van mictielijsten, vezel- en vochtintake en lichamelijk onderzoek hebben bekkenfysiotherapeuten de mogelijkheden van:

- inwendig onderzoek van de bekkenbodem. De diagnostische meerwaarde hiervan is het inzichtelijk maken van de coördinatie, kracht en relaxatie van bekkenbodem.
- vaginale / -anale myofeedback ter beoordeling van o.a. coördinatie en tonus:
- rectale ballon: meten van sensibiliteit en aandranggevoel

Na het diagnostisch proces wordt de bekkenfysiotherapeutische diagnose gesteld, waarna aan de hand van de geformuleerde behandel doelen in overleg met de patiënt een behandelplan wordt opgesteld. Evaluatie en zo nodig bijstelling van de behandeling vindt regelmatig plaats.



Behandel mogelijkheden

- informatie en uitleg met betrekking tot het klachtenpatroon: op gebied van urologie, gynaecologie, gastro-enterologie en seksuologie
- advies over:
 - mictie- en defecatiehouding, -gedrag
 - hygiëne
 - voeding en vochtinname
 - belasting / belastbaarheid
 - eventuele ondersteunende hulpmiddelen
- oefentherapie
 - bewust maken van bekkenbodemgevoel
 - trainen van (coördinatie van) spieren van bekken, bekkenbodem, buik en lage rug
 - mobiliseren / stabiliseren van bekken en lage rug
- ondersteuning van de oefentherapie middels:
 - inwendige palpatie
 - myofeedback. Meerwaarde van palpatie en myofeedback is het kunnen geven van optimale feedback over de uitgevoerde contractie en relaxatie.
 - elektrostimulatie
 - vaginale ballon (bij vaginisme)
- oefeningen om controle te (her)krijgen tijdens het vullen en het legen van blaas en rectum middels:
 - blaastraining
 - rectale ballontraining

Consult

Om te bepalen of er een indicatie is voor bekkenfysiotherapeutische behandeling, kan een verwijzer gebruik maken van het fysiotherapeutisch consult.

Na een bekkenfysiotherapeutisch onderzoek volgt er een schriftelijk verslag met onderzoeksresultaten naar de verwijzer. De beslissing over het verdere beleid ligt bij de verwijzer.

Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie

Sinds januari 2006 kunnen patiënten gebruik maken van Directe Toegankelijkheid Fysiotherapie. Dit geldt ook voor bekkenfysiotherapeutische indicaties. Niettemin wordt uw verwijzing met diagnose erg op prijs gesteld. Door de manier van registreren van de meeste verzekeraars kan het bij beperkte verzekering voor fysiotherapie de patiënt een behandeling schelen als u wel een verwijzing meegeeft (er wordt dan een behandeling meer vergoed).



Opleiding en register

Bekkenfysiotherapie is een erkende post-HBO-opleiding.

Bekkenfysiotherapeuten zijn breed opgeleid, zowel therapeutisch als diagnostisch, op het gebied van:

- het urogenitaal systeem
- het gastro-intestinaal systeem
- het houding- en bewegingssysteem van lage rug, buik en bekken
- seksuele problematiek gerelateerd aan functiestoornissen in de bekkenbodem en de hierboven genoemde systemen
- obstetrie en zwangerschapsgerelateerde klachten

Bekkenfysiotherapeuten zijn te vinden in het register bekkenfysiotherapie, onderdeel van het Centraal Kwaliteitsregister Fysiotherapie. Zie hiervoor:

www.defysiotherapeut.com.

Veel bekkenfysiotherapeuten in de regio Rijnmond zijn lid van de Bekkenbodem Werkgroep Rijnmond. Op de site

www.bekkenbodemwerkgroeprijnmond.nl kunt een adreslijst downloaden van leden van de werkgroep die met bekken- en bekkenbodemplachten werken. Er is een aparte lijst met leden die alleen oefen therapie geven en één met leden die geregistreerd bekkenfysiotherapeut zijn. De lijst is op volgorde van postcode om het zoeken naar een therapeut bij u in de buurt te vereenvoudigen.

Wetenschappelijke verantwoording

Waar mogelijk werkt de bekkenfysiotherapeut evidence based, dan wel consensus based.