



## Wat doet een bekkenfysiotherapeut?

**Een bekkenfysiotherapeut coacht, begeleidt en behandelt mannen, vrouwen en kinderen met de volgende klachten:**

- ongewild verlies van ontlasting en urine
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- moeilijk tot plassen of ontlasten kunnen komen
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- seksuele klachten zoals pijn bij het vrijen, erectiestoornissen en dergelijke
- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap of bevalling
- begeleiding voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

Urine-incontinentie komt op alle leeftijden voor, maar ouderen hebben er vaker last van. In Nederland krijgt ongeveer 40% van de vrouwen en 10% van de mannen te maken met ongewild urineverlies. Dit kan ontstaan zonder duidelijke reden. Soms is er wel een oorzaak, zoals:

- Fors overgewicht
- Zwangerschap en bevalling
- Veel en zwaar hoesten
- De overgang
- Operaties aan buik, bekken of prostaat
- Medicijngebruik
- Gynaecologische aandoeningen
- Psychische factoren (verdriet, angst, boosheid, spanningen, mentale overbelasting)
- De bekkenbodem of blaas werken (niet) meer zoals het hoort.



“

Problemen met plassen, kan ik daarvoor naar de fysiotherapeut?  
Jazeker, een bekkenfysiotherapeut kan je daarbij helpen

### De klachten bij incontinentie

Vaak begint incontinentie met een 'klein ongemak'. Tijdens een onverwachte beweging (hoesten, lachen, sporten) verlies je ineens een paar druppels urine. Of krijgt ineens zo'n enorme aandrang om te plassen dat je het toilet net niet op tijd haalt. Als dit regelmatig gebeurt, kun je daar onzeker van worden. Misschien ga je zelfs minder de deur uit of stop je met sporten. Dat is begrijpelijk, maar niet nodig.

### Behandeling van incontinentie

Incontinentie is vrijwel altijd goed te behandelen. Je kunt door middel van oefeningen leren om je bekkenbodemspieren bewust aan te spannen en weer te ontspannen. Ook kun je leren om bewust (plotselinge) verhoging van de buikdruk op te vangen. Zo kun je urine-incontinentie meestal verminderen of zelfs verhelpen.

### Wat kun je er zelf aan doen

Probeer voldoende te drinken 1,5 tot 2 liter per dag. Let ook op gezond eten en houdt een gezond gewicht. Beweeg voldoende op de dag en probeer stress en spanningen te verminderen. Als je gaat plassen neem dan een goede toilet-houding aan door op de bril te gaan zitten met een iets holle rug, de voeten plat op de grond en zonder te persen de tijd nemen om uit te plassen.