

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). Je kunt 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 lasten, 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.

Voor meer informatie kunt u bij ons langskomen, bellen, of onze website bezoeken

**Voor verdere informatie en aanmelding:**



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

***Tot ziens bij Zorgwaard!***



## PRODUCTINFORMATIE



## Bekkentherapie



Taxuslaan 34 • 1702 SC Heerhugowaard • 072 - 534 75 34  
www.zorgwaard.com • info@zorgwaard.com

# PRODUCTINFORMATIE

## Bekkentherapie

Bekkentherapie richt zich op:

- urineverlies, problemen met het ophouden van de ontlasting en pijn bij gemeenschap.
- bekkenpijn, al dan niet samenhangend met zwangerschap.

Of een combinatie van beide.

### Bekkenmodemproblemen:

Disfunctioneren wil zeggen 'niet werken zoals het hoort te werken'. Dit kan met betrekking tot de bekkenbodem betekenen dat het gaat om een tekort aan spierkracht, een onvoldoende bestuurbaarheid van de bekkenbodemspieren.

Omdat het functioneren van de bekkenbodemspieren van invloed is op het functioneren van blaas, endeldarm en ook op seksuele functies, kan een en ander kan leiden tot verschillende klachten. Dat kan betekenen:

- moeite met ophouden van plas, windjes of ontlasting
- een niet te onderdrukken gevoel van aandrang om te plassen of te ontlasten
- een verzakkingsgevoel

### Als de bodem te strak staat.....

De bekkenbodem ligt als een hangmatje van dunne spierlagen onderin het bekken. Te zwakke bekkenbodemspieren kunnen leiden tot klachten, maar te gespannen of te actieve bekkenbodemspieren ook. Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot de volgende klachten:

- pijn in de onderbuik, onderrug en/of in de bekkenbodem zelf
- pijn rond de geslachtsorganen
- plasproblemen, niet goed kunnen uitplassen
- veelvuldige urineweginfecties
- obstipatie

- problemen bij ontlasten, onvolledige lediging bij ontlasten
- het ontstaan van aambeien
- pijn bij gemeenschap (zowel bij mannen als bij vrouwen)
- erectiestoornissen

Een combinatie van deze klachten kan ook voorkomen.

Een bekkentherapeut kan behulpzaam zijn bij het leren herkennen van en omgaan met deze te hoge spierspanning, die vaak samengaat met een verhoogde spierspanning in andere delen van het lichaam. Er zal aandacht worden besteed aan het op gezonde wijze ledigen van blaas en darmen, zonder onnodige spierspanning of persgedrag.

Daarnaast kan aandacht besteed worden aan de rol van de bekkenbodem tijdens seksuele activiteiten.

Een keus zal gemaakt worden aan de hand van de specifieke klachten van de patiënt en altijd in overleg met de patiënt.

### 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 staan onder invloed van beweging 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 symfyliolyse.

Tijdens de zwangerschap verweken de banden van het bekken, waardoor het bekken minder stevig, minder '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.