

De bekkenfysiotherapeut helpt u bij klachten van alle spieren, banden, gewrichten en organen in het lage rug-, buik-, en bekkengebied.



Wat is Bekkenfysiotherapie?

Bekkenfysiotherapie is gericht op behandeling en preventie van klachten in buik, bekken en lage rug. De banden, spieren en organen in het bekken staan met elkaar in verbinding en hebben zo hun wisselwerking op elkaar. Wanneer er in één van de structuren een defect optreedt, bijvoorbeeld ten gevolge van een zwangerschap, kan dit resulteren in pijnklachten in het bekken.

De bekkenbodem

De bekkenbodem is een groep spieren onderin het bekken, die zorgt voor het kunnen plassen, ontlasten en het ophouden hiervan. Tevens heeft de bekkenbodem een seksuele functie. Onvoldoende sturing, te weinig spierkracht of juist te veel spierkracht kan leiden tot klachten, zoals het niet meer kunnen ophouden van urine.

Om welke klachten gaat het?

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- moeizaam kwijt kunnen van ontlasting;
- verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen;
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- pijn bij gemeenschap, als de klachten samenhangen met de bekkenbodem;
- begeleiding bij operaties in de onderbuik;
- bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling;
- begeleiding tijdens de zwangerschap en bevalling.

Wat doet de bekkenfysiotherapeut?

De bekkenfysiotherapeut zal eerst in een gesprek de klacht(en) met u bespreken. Daarna zal er een onderzoek plaatsvinden, waarbij het functioneren van spieren en gewrichten in kaart wordt gebracht. Ook wordt gebruik gemaakt van vragenlijsten. Daarna wordt het behandelplan opgesteld en met u besproken. De behandeling zal bestaan uit adviezen en oefen-therapie om uw klacht te reduceren en/of te verhelpen.

De bekkenfysiotherapeut werkt nauw samen met de manueel therapeut, psychosomatisch fysiotherapeut en kinderfysiotherapeut

Zindelijkheid

Wanneer uw kind moeite heeft met zindelijk worden, kan bekkenfysiotherapie hulp bieden. Samen met de kinderfysiotherapeut zal er gekeken worden naar de redenen van het moeilijk zindelijk worden. In deze multidisciplinaire aanpak staat het kind centraal.

NVFB-ZwangerFit®?

NVFB-ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor de zwangere vrouw, de pas bevallen vrouw en haar partner. De cursus heeft een preventief karakter, dat wil zeggen ter voorkoming van het ontwikkelen van klachten. In de lessen zal het accent liggen op het behoud van conditie, kracht, stabilisatie en coördinatie. Tevens worden er specifieke oefeningen aangeleerd ter voorbereiding op de bevalling. De zwangere vrouw kan al vanaf de 16e week van haar zwangerschap deelnemen aan NVFB-ZwangerFit®. Vanaf 4 tot 6 weken na de bevalling kan er al weer geoefend worden, dit tot 9 maanden na de bevalling.

De NVFB-ZwangerFit® cursus is de ideale manier om je zwangerschap, bevalling en de periode daarna goed voorbereid en vitaal te beleven.

Meer weten?

Meer informatie over bekkenfysiotherapie vindt u op www.nvfb.nl of op onze eigen site www.boersmacs.nl

Heeft u vragen mail dan naar Marleen Platvoet (bekkenfysiotherapeut /ZwangerFit®-docente)

bekkenfysiotherapie@boersmacs.nl

Bellen mag natuurlijk ook: 074 256 9 000

Overige specialisaties in de praktijk

Bij fysiotherapiepraktijk BoersmaCS staat een gespecialiseerd team fysiotherapeuten voor u klaar.

Sandra Wezenberg	Kinderfysiotherapie
Hellen Kotte	Kinderfysiotherapie
Aniek Steenbeeke	Kinderfysiotherapie
Jacco Kwast	(Kinder) Manuele therapie
Baukje Boersma	Oedeemfysiotherapie
Annet Rouweler	Bedrijfsfysiotherapie
Anette Dekens	Psychosomatische fysiotherapie
Bas Beld	Geriatricfysiotherapie
Marlies Laan	Oncologiefysiotherapie
Marleen Platvoet	Bekkenfysiotherapie

Ook voor **reguliere fysiotherapie** kunt u bij ons terecht.

Naast onze individuele behandelingen verzorgen we verschillende **beweegprogramma's** voor volwassenen:

- COPD,
- Diabetes,
- Cardiovasculair risico management,
- Osteoporose,
- Artrose en
- Rugklachten
- ZwangerFit®

Boersma CS fysiotherapie, training en reïntegratie
Staringstraat 284, 7552 LG Hengelo
telefoon: 074 250 41 34

H.C. Pootstraat 78, 7552 WR Hengelo
telefoon: 074 256 90 00

Slauerhoffstraat 53, Hengelo
telefoon: 06 422 69 356

info@boersmacs.nl
www.boersmacs.nl

Kijk voor uitgebreide
informatie op
www.boersmacs.nl

Voor gezond bewegen!

Bekkenfysiotherapie Helpt u bij klachten in het lage rug-, buik-, en bekkengebied



Boersma CS fysiotherapie, training en reïntegratie