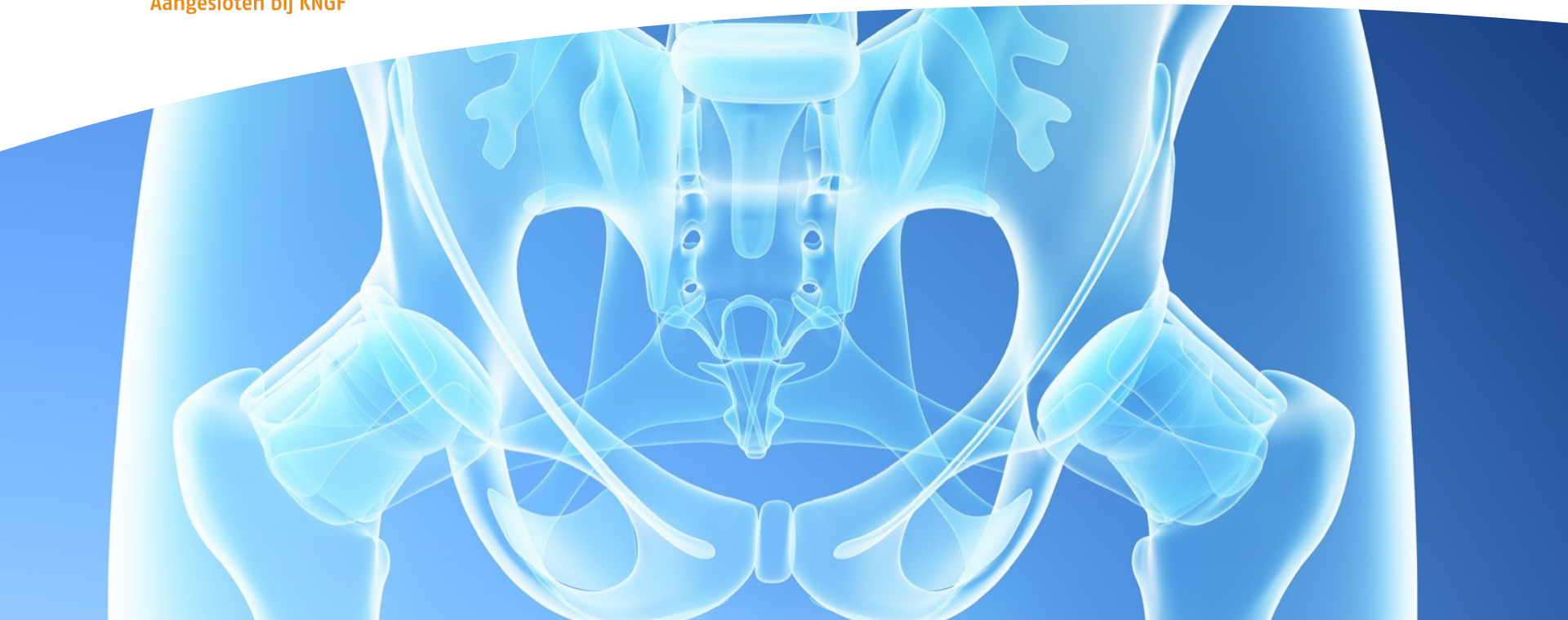






Bekkenfysiotherapie

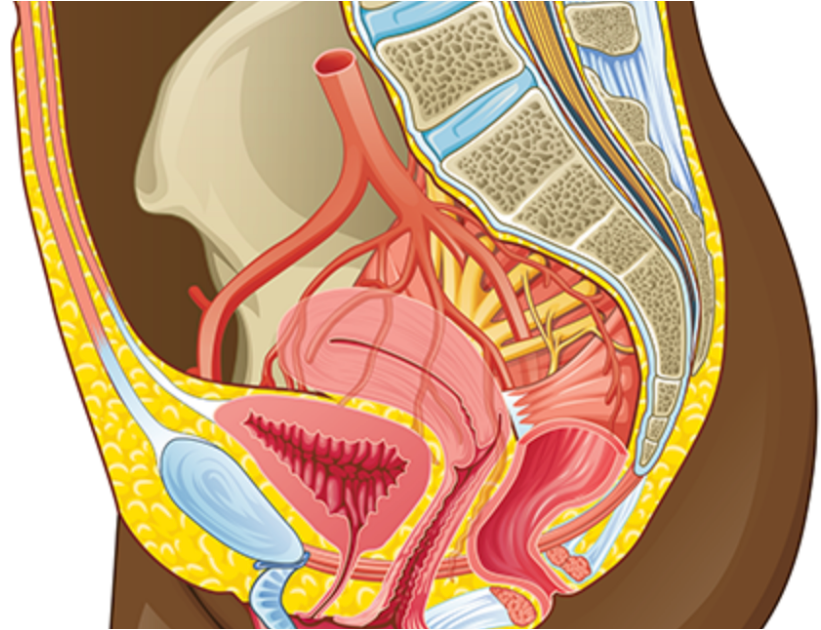
Gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten van:

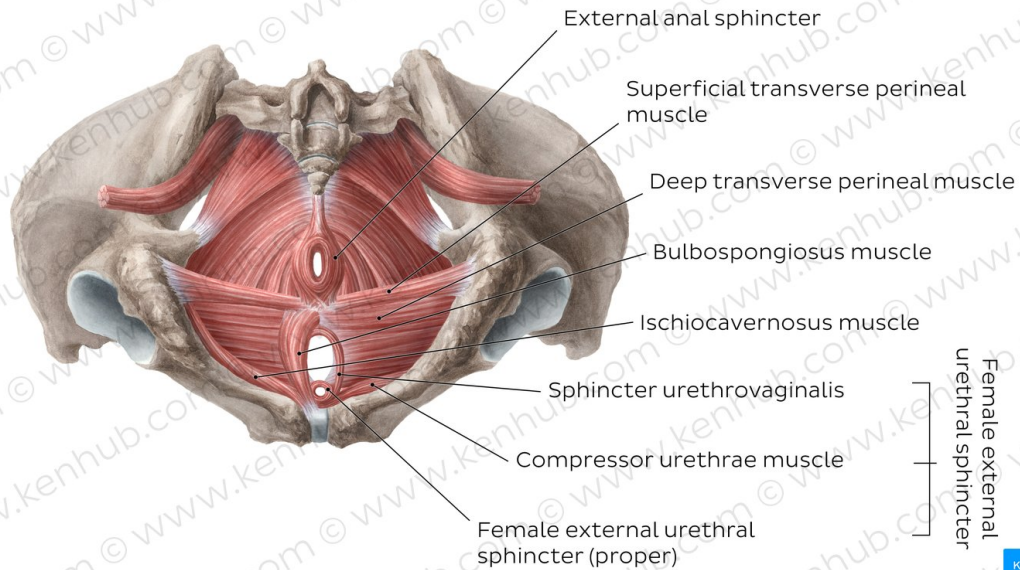
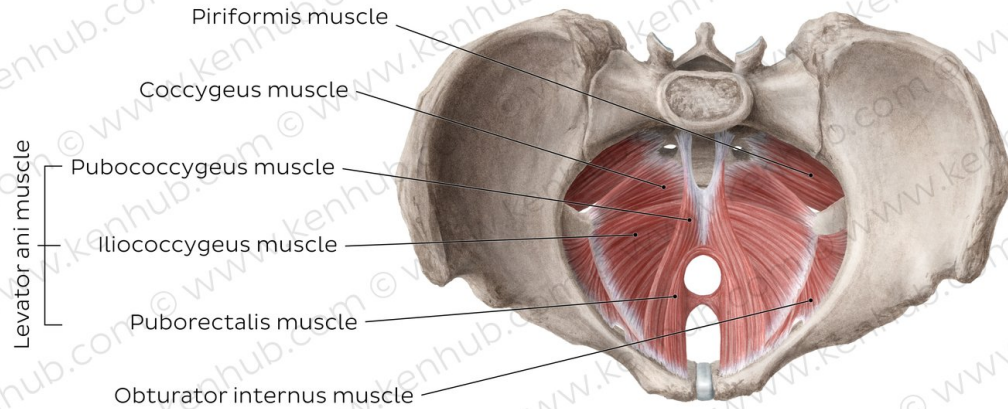
- Bekken
- Bekkenbodembodem
- Lage rug en buikgebied
- Plas, poep en seks



De Bekkenbodem

- Groep spieren en ligamenten die de organen in het bekken ondersteunen (blaas, baarmoeder/prostaat, darmen).
- Functie: Controle over urine en ontlasting
- Stabiliteit van de romp.
- Belangrijke rol bij seksualiteit







Functies bekkenbodem



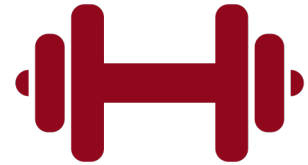
Steun



Continentie



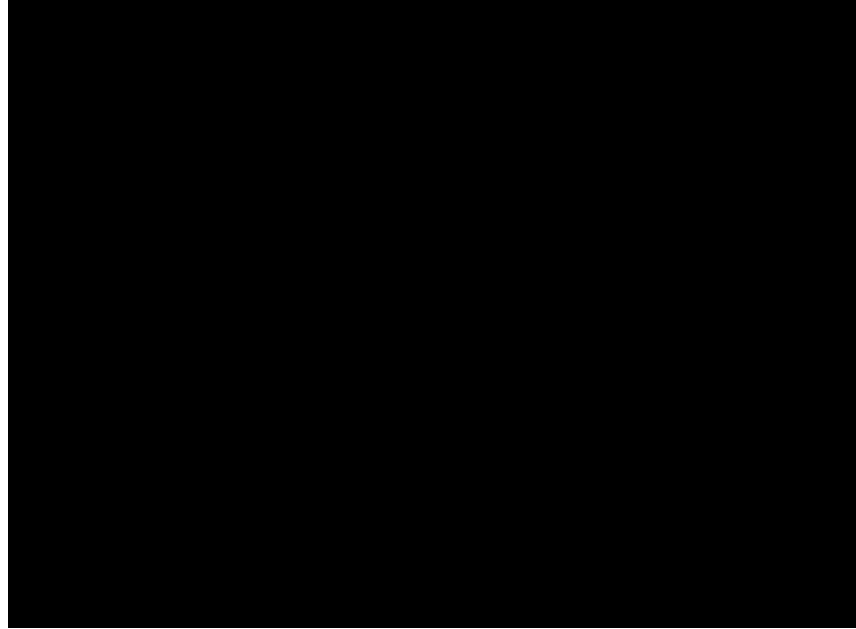
Seksueel



Stabiliteit romp



Invloed van buikdruk op de bekkenbodem





Bekkenbodem en oncologie

Invloed oncologische behandeling op de bekkenbodem

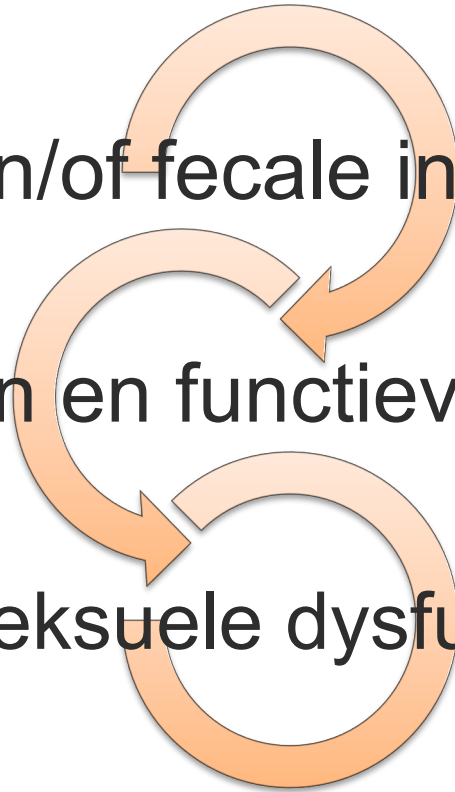
- Chirurgie: zenuw- en spierschade na operatie
- Radiotherapie: Fibrose en verminderde elasticiteit van weefsels
- Chemotherapie en hormoontherapie: hormonale veranderingen die de bekkenbodem beïnvloeden



Urine-en/of fecale incontinentie

Pijn en functieverlies

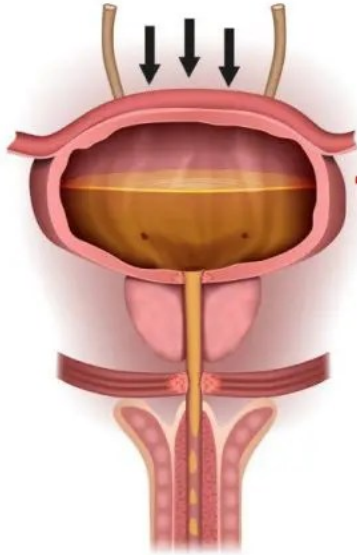
Seksuele dysfunctie



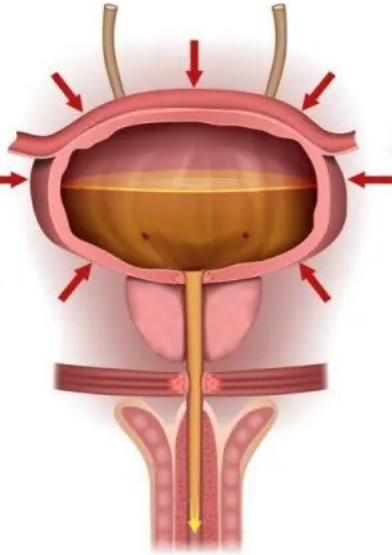


Types of Incontinence

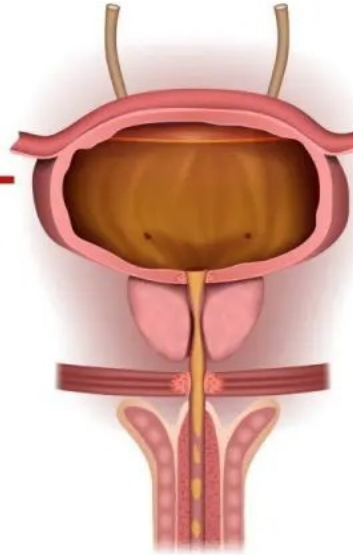
(*Incontinentia vesicae*)



Stress Incontinence
due to increased
abdominal pressure
under stress (weak pelvic
floor muscles)



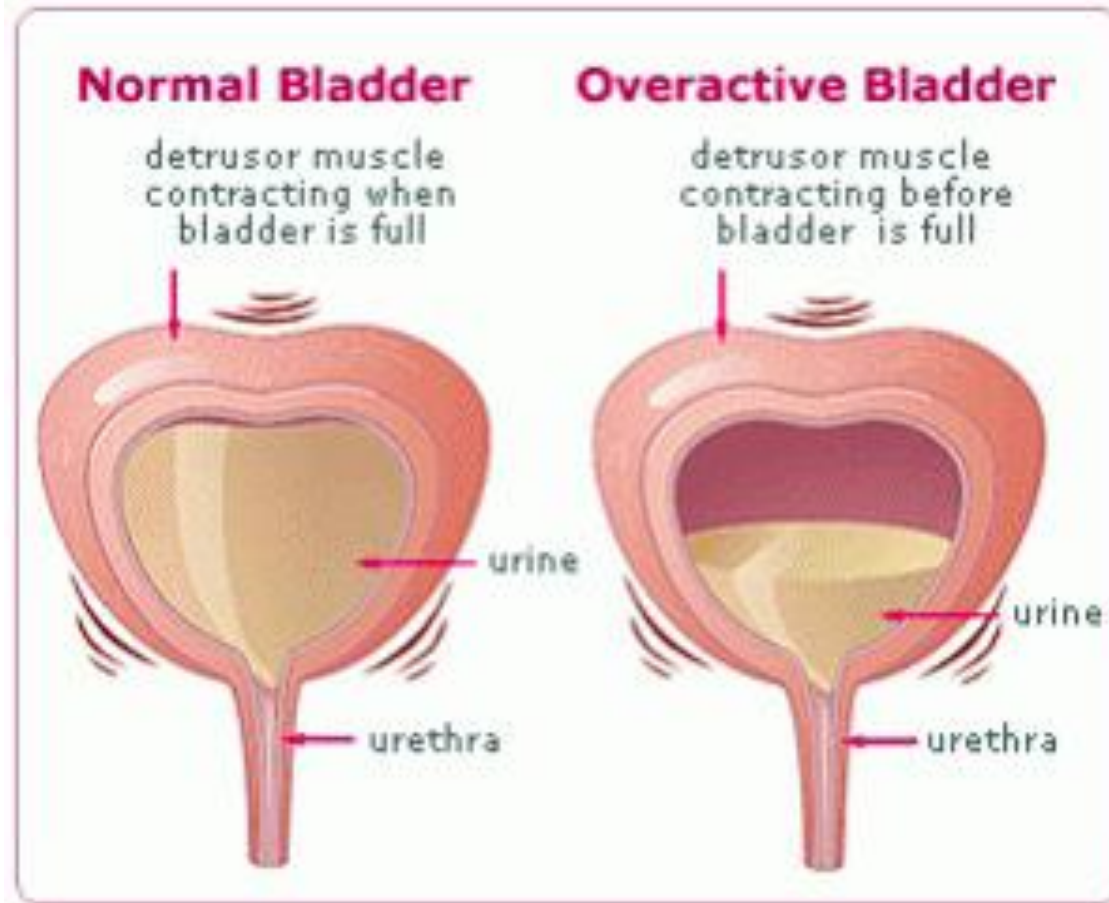
Urge Incontinence
due to involuntary
contraction of the
bladder muscles



Overflow Incontinence
due to blockage
of the urethra



**Neurogenic
Incontinence**
due to disturbed
function of the nervous
system



Aandrang

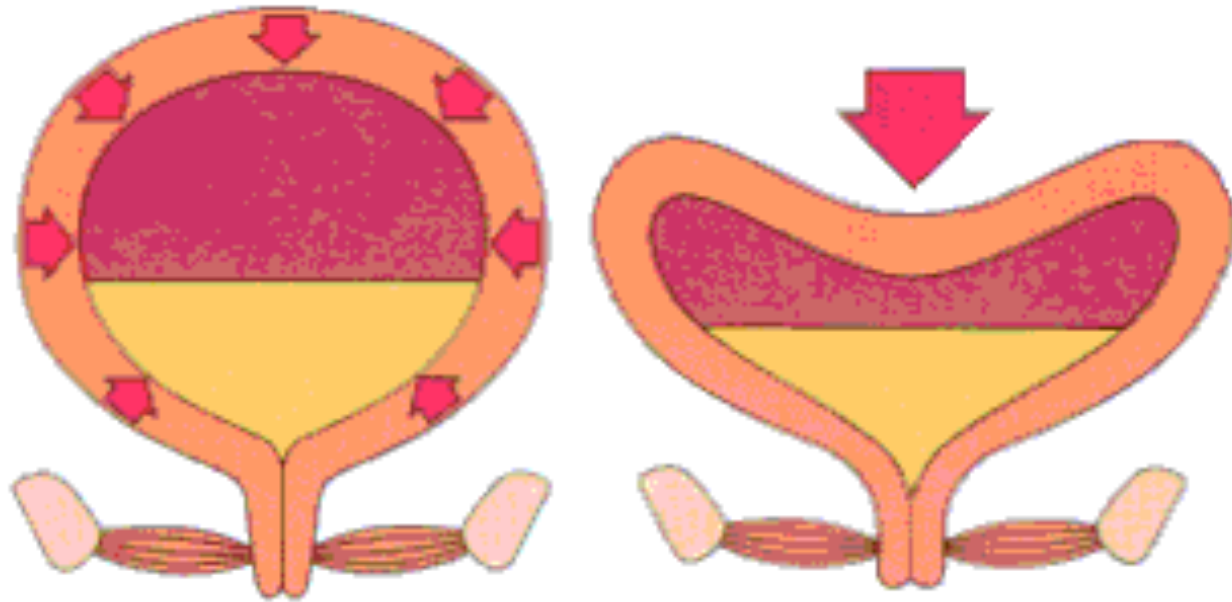
Vaak plassen

Nachtelijk plassen

Urineverlies

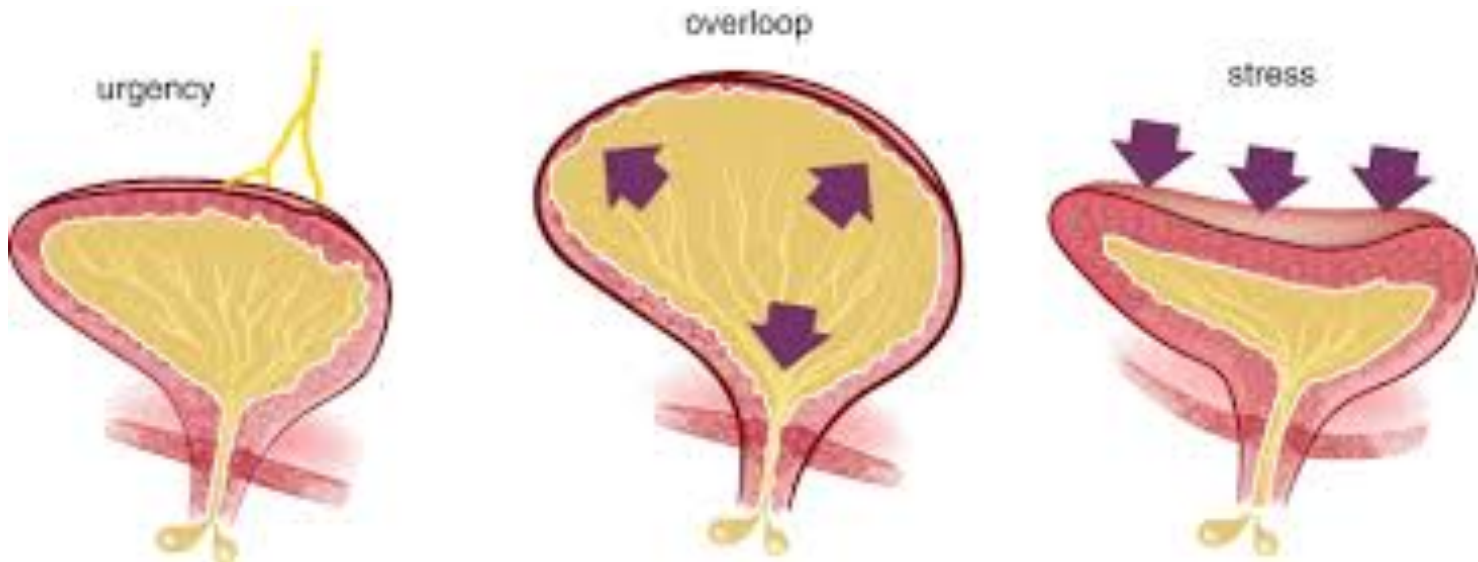


Stressincontinentie





Overflow incontinentie





Seksualiteit en oncologie





Fysieke gevolgen

- Verminderde lubricatie, littekenvorming en pijn
- Clitorale erectiele disfunctie, verminderde opwinding en orgasme
- Verminderd zelfbeeld en angst om intiem te zijn



Behandeling bekkenfysiotherapie



Uitleg anatomie



Toiletadvies



Vocht en vezel intake



Buikdrukregulatie



Behandeling bekkenfysiotherapie



Optimaliseren
bekkenbodempfunctie



Begeleiden en motiveren
bij dilateren



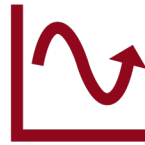
Intimiteit bespreken



Interventies



Echografie



EMG



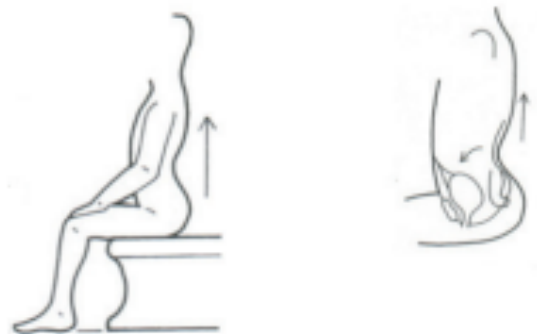
Ballontherapie

Goed plassen kun je leren!



Toilethouding mictie

- Zit rechtop op het toilet
- Heupen en knieën zijn 90° gebogen.
- De kleding is gezakt tot onder de knieën.
- Plassen gebeurt ontspannen; de blaas spant aan en leegt zichzelf. Persen is dus niet nodig.
- Als de plas niet meteen komt, kan door bekkenkantelen geprobeerd worden het plassen op gang te brengen.
- Aan het eind van het plassen wordt door bekkenkantelen de blaas verder gelegegd.
- De blaas wordt afgesloten door de bekkenbodem aan te spannen.



Op de juiste manier poepen doe je zo:



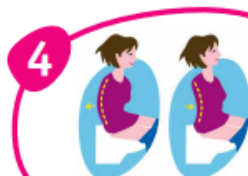
Op de juiste manier poepen is belangrijk voor iedereen: vrouwen, mannen én kinderen



Ga ontspannen op het toilet zitten met een bolle rug. Voeten plat op de grond en knieën uit elkaar. Gebruik eventueel een voetenbankje als je niet met je voeten bij de grond kunt



Ontspan de bekkenbodem en neem ruimschoots de tijd om te poepen. Ga naar het toilet als je aandrang voelt



Kantel, als de passage van de ontlasting moeilijk verloopt enige malen het bekken in het ademptempo

Maak tijdens een uitademing een bolle rug (trek de buik in, en schouders naar voren) en tijdens een inademing een holle rug (duw de buik naar voren en schouders naar achteren)



Duw rustig mee met aandrang, de bekkenbodem moet ontspannen blijven. Ga dus NIET krachtig meepersen



Span de bekkenbodem licht aan, dat doe je door de anus in trekken. Veeg schoon van voor naar achteren en vooral niet in de anus

Toilethouding defecatie

- Zit met een bolle rug, de billen zakken een beetje in de toiletpot
- Heupen en knieën zijn 90 graden gebogen
- De kleding is gezakt tot onder de knieën
- Pers tijdens een uitademing
- Om het ontlasten op gang te brengen kan het bekken een aantal keren naar achteren gekanteld worden. Indien de ontlasting nog steeds uitblijft, kan door enkele minuten actief te bewegen, bijvoorbeeld te lopen, geprobeerd worden de drang te laten toeneemen.





Ontlastingsadvies



vroeger



nu



vanaf nu



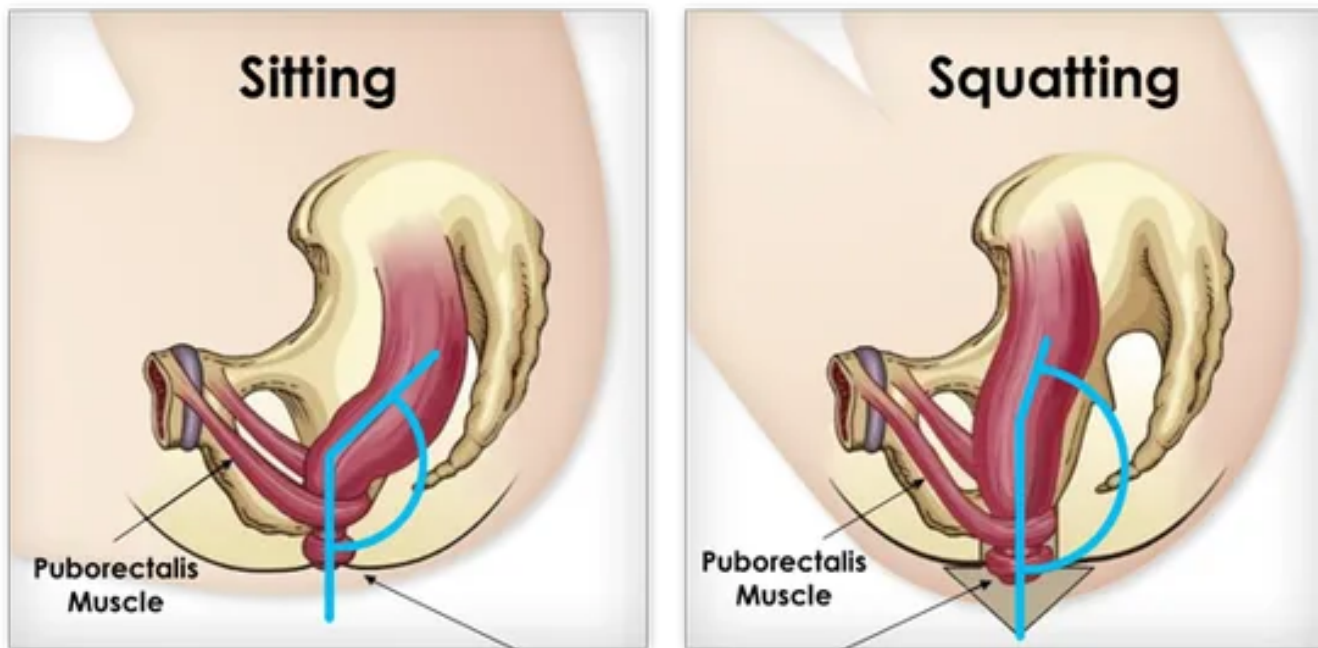
**SITTING
STOPS THE FLOW**



**SQUAT
OPENS THE COLON**



Anorectal Angle



Sphincter

Squatting is the only natural defecation posture



WWW.BEKKENFYSIOTHERAPIE.NL





Defecatiedagboek

[illegible]