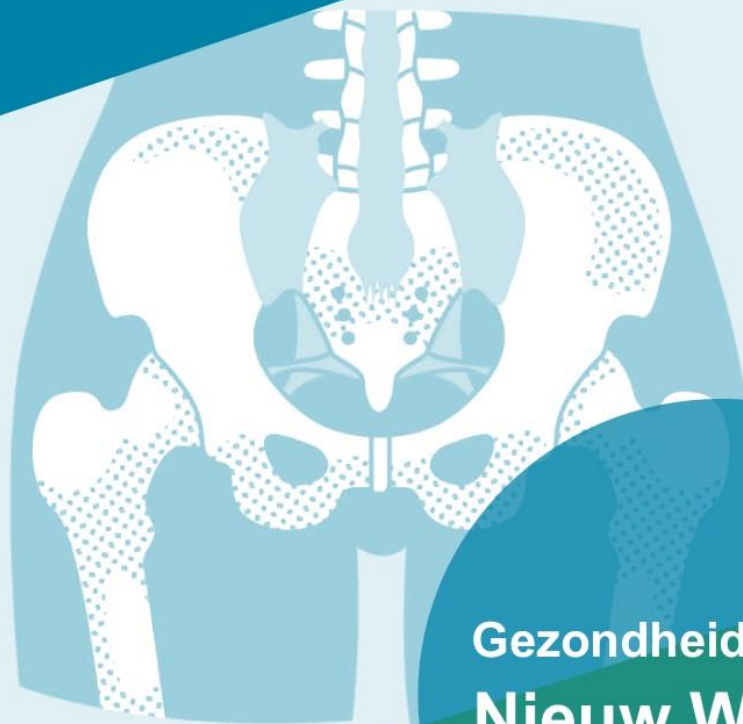


# Bekkenfysiotherapie Informatiefolder



**Gezondheidscentrum  
Nieuw Waldeck**

**Met adviezen en oefeningen helpen de fysiotherapeuten  
van SHG u te (blijven) bewegen.**

Strausslaan 90 | 2551 NR Den Haag

[www.gcnieuwwaldeck.nl/fysiotherapie](http://www.gcnieuwwaldeck.nl/fysiotherapie)

E: [fnw@shg.nl](mailto:fnw@shg.nl)

T: (070) 323 00 03

---

## Bekkenfysiotherapie

Deze folder geeft u informatie over bekkenfysiotherapie.

Vaak begint het met een klein ongemak, zomaar een paar druppels urine verliezen tijdens inspanning, de ontlasting niet op kunnen houden of juist moeilijk kwijt kunnen. Onderwerpen waar we niet makkelijk over praten en vaak accepteren alsof het erbij hoort.

In veel gevallen worden de klachten veroorzaakt door het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren. Dit is een spiergroep die als een 'hangmatje' tussen schaambot en stuitje zit. Ze zorgen voor steun aan de organen in de buik/het bekken en voor het doorlaten of ophouden van urine, ontlasting en windjes. Ook bij seksuele problematiek spelen deze spieren een rol, bijv. bij erectiestoornissen en pijn bij het vrijen. Fysiotherapeuten, speciaal opgeleid met kennis over het bekken, kunnen u helpen met oefeningen en adviezen om uw klachten te verminderen of te verhelpen.

Bekkenfysiotherapie is gericht op de bewustwording en de (on)willekeurige controle en sturing van de bekkenbodem. De bekkenbodemspieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn. Ze functioneren soms niet op de goede manier of op het juiste moment waardoor u klachten kunt krijgen. De bekkenbodemspieren kunt u aan- en ontspannen. Velen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet. Zowel mannen als vrouwen kunnen hiermee te maken krijgen.

## Veel voorkomende bekken(bodem)klachten

- > Ongewild urineverlies tijdens inspanning (stress incontinentie)
- > Veelvuldig optredende, plotselinge, hevige, niet te onderdrukken aandrang om te plassen (urge-incontinentie)
- > Ongewild verlies van ontlasting
- > Het moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie)
- > Verzakking van de blaas, baarmoeder of darmen
- > Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- > Pijn bij gemeenschap, erectiestoornissen, problemen met orgasme
- > Zwangerschapsgerelateerde bekkenklachten

## Fysiotherapeut

Mw. Chantal Zuurendonk (bekkenfysiotherapeut i.o.) is aanwezig op:

- > Dinsdag (8.30 – 17.00 uur)
  - > Donderdag (8.30 – 17.00 uur)
-

---

## Aanmelding

Het is raadzaam om uw klachten eerst met uw huisarts te bespreken, maar ook zonder verwijzing van de huisarts kunt u een afspraak maken bij een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut.

U kunt op de volgende manieren een afspraak maken:

- > Telefonisch: (070) 323 00 03 of (070) 448 20 80
- > Via onze website: [www.gcnieuwwaldeck.nl/fysiotherapie](http://www.gcnieuwwaldeck.nl/fysiotherapie)
- > Persoonlijk bij de receptie in het gezondheidscentrum

Indien de praktijk gesloten is, dan kunt u altijd een bericht achterlaten op de voicemail.

Indien u niet in staat bent naar de praktijk te komen, kunnen wij u ook aan huis behandelen.

## De fysiotherapeutische behandeling

Tijdens de eerste afspraak inventariseert de fysiotherapeut wat uw klachten zijn door middel van een vraaggesprek. Er wordt uitleg gegeven over de bekkenbodemp, blaas en darmen. Wat is de functie van de bekkenbodemp, waar zitten de spieren en wat is de relatie van deze spieren met uw klachten.

In een tweede afspraak zal een onderzoek plaatsvinden. Dit zal inhouden dat de therapeut meevoelt op de bekkenbodemp; wat gaat er goed en wat kan er beter bij het aan- ontspannen van de bekkenbodemp. Naar aanleiding van het onderzoek bespreekt de fysiotherapeut met u wat het behandelplan zal worden en zullen tips gegeven worden.

In de behandelingen die erop volgen zal de fysiotherapeut u persoonlijk advies geven over onder andere de ademhaling, houding en beweging, drinken, voeding en toiletgedrag. Er is aandacht voor uw buik, bekken en bekkenbodemp. Het doel is bewustwording van het aan- en ontspannen van de bekkenbodemp zodat u leert wanneer u (onnodig) perst of de bekkenbodempspieren teveel, dan wel te weinig, aanspant. De fysiotherapeut laat u hiervoor oefeningen doen waar u thuis ook mee aan de slag gaat.



---

## Vergoeding fysiotherapie 2019

Wij hebben met alle zorgverzekeraars een contract afgesloten. Of uw behandeling fysiotherapie vergoed wordt, is afhankelijk van de aanvullende verzekering die u bij uw zorgverzekeraar heeft afgesloten. Bij urine incontinentie kunt u in aanmerking komen voor eenmalige vergoeding uit het basispakket (max 9) indien u bij een geregistreerd bekkenfysiotherapeut in behandeling gaat. Die hebben wij (nog) niet. Dit heeft echter wel invloed op uw eigen risico. De exacte voorwaarden staan in uw polis vermeld. De door uw verzekeraar gegeven dekking kunt u ook nakijken op: [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com).

## Adresgegevens

Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck  
Strausslaan 90  
2551 NR Den Haag  
[fnw@shg.nl](mailto:fnw@shg.nl)

## Belangrijke telefoonnummers

- > Algemeen nummer gezondheidscentrum (070) 323 00 03
- > Fysiotherapie (070) 323 00 03 of (070) 448 20 80

## Belangrijke websites

- > [www.gcnieuwwaldeck.nl/fysiotherapie](http://www.gcnieuwwaldeck.nl/fysiotherapie)
- > [www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)
- > [www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl) (bekkenklachten)
- > [www.bekkenbodem.net](http://www.bekkenbodem.net)

## Fysiotherapie bij Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck

U kunt bij de fysiotherapie van Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck ook terecht voor:

- > Oedeemfysiotherapie
- > COPD
- > Dry Needling
- > Algemene fysiotherapie
- > Medical Taping

---

**SHG helpt gezond te leven!**

