

Via de probe worden uw bekkenbodemspieren geprikkeld. Eerst zal de stroom laag gedoseerd worden om u te laten wennen aan het gevoel van de prikkel. Daarna zal de stroom afhankelijk van het doel van de behandeling rustig opgedraaid worden. De stroom mag **nooit pijnlijk** zijn. Mocht u het toch vervelend of pijnlijk vinden, wilt u dat dan aangeven?

De behandeling verloopt prettiger als u van te voren even naar het toilet bent geweest.

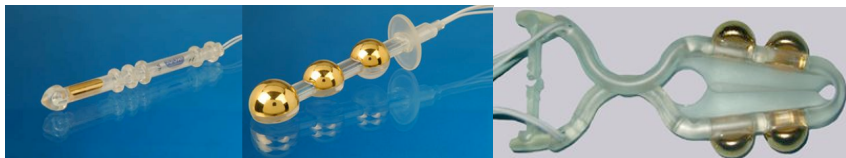
De probe die u voor deze therapie nodig heeft, is persoonsgebonden en wordt aangeschaft via de praktijk. U tekent voor een eenmalige afschrijving van de kosten en ontvangt daarna van het bedrijf dat deze probes levert een factuur (Pelvitec). In een aantal gevallen vergoedt uw zorgverzekeraar dit, maar dat is zeker niet altijd het geval. De kosten variëren tussen de 25 en 50 euro. De probe blijft uw eigendom en kan gedurende de hele periode gebruikt worden.

Als u het vervelend vindt om elektrotherapie te krijgen dan kunt u dat altijd zeggen en daar vanaf zien. Indien u de behandeling wilt stoppen kan dat direct, of spreek van tevoren met uw bekkenfysiotherapeut een signaal af. U blijft altijd baas over uw eigen lichaam!!!!

Indien u een nare ervaring heeft gehad in het bekkenbodembied, waardoor u tegen een dergelijke behandeling opziet, wilt u dit dan melden bij uw bekkenfysiotherapeut.

Er vindt geen onderzoek plaats indien er sprake is van bloed en/of (schimmel)infecties in het te behandelen gebied, bij menstruatie en bij zwangerschap.

**LET OP: veel mensen zijn allergisch voor nikkel. Daarom zijn alle elektrodes die wij gebruiken nikkelvrij.**



Anale probe

Vaginale probes

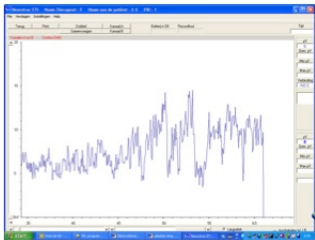


Bekkenfysiotherapie  
met behulp van een  
vaginale of anale probe

Bij deze therapie wordt een probe in de vagina of anus gebracht. Er kunnen twee vormen van therapie worden gebruikt: myofeedback en elektrotherapie.

### **Myofeedback**

Met behulp van myofeedback kan de bekkenfysiotherapeut u op een scherm laten zien wat de activiteit is van de bekkenbodemspieren. Zo krijgt u inzicht in uw eigen vermogen van aanspannen en ontspannen. Vaak is er een hoge basisspanning waar u zich zo niet bewust van bent. Deze therapie helpt u om wat u ziet te vertalen in wat u moet voelen en zo nog beter met uw oefeningen aan de slag te kunnen.



### **Redenen om voor deze therapie te kiezen**

- het gevoel van uw bekkenbodemspieren terugbrengen
- u helpen uw bekkenbodemspieren op correcte wijze aan te spannen
- u leren hoe u uw bekkenbodemspieren kunt ontspannen

### **Elektrotherapie**

Met behulp van kleine elektrische stroompjes worden de zenuwvezels in de bekkenbodemspieren gestimuleerd waardoor uw bekkenbodemspieren aanspannen.

### **Redenen om voor deze therapie te kiezen**

De bekkenbodemspieren helpen bij het trainen, een overactieve blaas kalmeren, voor pijnstilling en ter verlaging van de basisspanning in de bekkenbodemspieren.

- Door de spieren te prikkelen gaat de bekkenbodem aanspannen. U kunt door het voelen van deze aanspanning de werking van de bekkenbodemspieren herkennen en op eigen aansturing deze activiteit herhalen/meedoen. Ook kunt u, door het herkennen van het massaal aanspannen van alle spiervezels van de bekkenbodem, gevolgd door het volledig ontspannen van de vezels in de rustfase, duidelijk worden hoe ontspanning van de bekkenbodemspieren voelt.
- Bij een overprikkelde blaas kan deze tot rust gebracht worden. Er wordt een stroomvorm gekozen met een specifieke frequentie die de blaas rustig maakt, zodat deze minder vaak aanspant en daardoor geen aandrang en/of verlies van urine geeft.
- Om pijn te verminderen. Bij remming van de pijn gaat het erom andere prikkels aan het lichaam te geven waardoor de vicieuze cirkel wordt doorbroken. De gekozen stroomvorm remt de pijn.
- Om de spierspanning te verlagen. De stroom wordt zodanig gegeven, dat er een oververmoeidheid en daardoor volledige ontspanning van de bekkenbodemspieren ontstaat.

### **Hoe ziet de therapie eruit?**

Voor de therapie ligt u meestal op de rug met de klep enigszins omhoog (vaginaal) of in zijlig (anaal). Uw onderbroek is uit en met een handdoek dekt de bekkenfysiotherapeut u weer af nadat de probe is ingebracht.

Er wordt gewerkt met een vaginale of anale probe. De bekkenfysiotherapeut brengt de probe (een meetinstrument) in de vagina of de anus. Dit mag niet pijnlijk zijn, is dit wel het geval, dan moet u dit melden. Op uw been of bil komt een vlakke elektrode. De bekkenfysiotherapeut zal van tevoren aangeven hoe de probe wordt ingebracht.