

De bekkenfysiotherapeut adviseert u ook over het verbeteren van uw conditie. Heeft u ook bekkenbodemplachten zoals urineverlies, dan zal de bekkenfysiotherapeut u leren hoe u deze spieren op de juiste manier moet gebruiken. Geregistreeerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, bekken- en bekkenbodengebied bij mannen, vrouwen en kinderen. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

Wat kunt u verwachten bij ProFundum Zorg?

Nadat u zich heeft aangemeld, zal zo nodig in dezelfde week nog een afspraak met u worden gepland. Hierbij volgt een gesprek en onderzoek en krijgt u direct de nodige adviezen voor oefentherapie en het omgaan met de bekkenpijn in uw dagelijks leven. Het aantal behandelingen proberen we zo veel mogelijk te beperken, maar zal natuurlijk afhankelijk zijn van de ernst van uw klacht. U krijgt ook een oefenprogramma en advies mee voor de bevalling, de kraamperiode en de periode daarna. Indien noodzakelijk komen wij in de kraamperiode aan huis.

Zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut, wel zo makkelijk

Vanaf 1 januari 2006 is een verwijzing van de huisarts of een medisch specialist voor bekkenfysiotherapie niet meer nodig.

Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

In de wachtkamer en op de website van het ProFundum Instituut vindt u de tarieven voor een behandeling. Ga eerst bij uw zorgverzekeraar na of u verzekerd bent voor bekkenfysiotherapie. Het is belangrijk om te controleren hoeveel behandelingen u vanuit uw aanvullende verzekering vergoed krijgt. Behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden betaald uit de basisverzekering. Vanaf 1 januari 2011 worden 9 behandelingen bekkenfysiotherapie vergoed voor de behandeling van urine incontinentie (deze worden wel eerst verrekend met uw eigen risico).

ZwangerFit® en MamaFit

ProFundum Zorg organiseert ZwangerFit® en MamaFit onder leiding van geregistreeerde bekkenfysiotherapeuten. Dat betekent dat je, ook als heb je klachten, vaak nog prima mee kunt doen en de therapeut je kan begeleiden.

Informatie over ZwangerFit en MamaFit vind je elders op de site.

Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreeerd bekkenfysiotherapeut word je niet zomaar. De geregistreeerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een 3-jarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreeerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

www.bekkenbodemonline.nl
alles over bekken en bekkenbodem

ProFundum Instituut
Dudok erf 6
3315 KA Dordrecht
(bij station Dordrecht- Stadspolders)

T 078 6227411 M 0643575796
www.profunduminstituut.nl
info@profunduminstituut.nl



Uw bekken
beter belast
bij
zwangerschap

De
bekkenfysiotherapeut
helpt



Tijdens zwangerschap en na de bevalling is uw bekken minder stabiel dan u gewend bent. Samen met de bekkenfysiotherapeut vindt u manieren om uw kracht weer terug te krijgen.

Lage rug en bekken, een kwetsbaar gebied.

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling reageert uw lichaam anders dan u gewend bent. U kunt bijvoorbeeld pijn in de bekkenstreek voelen. Die pijn kan uitstralen naar de bovenbenen en gaat vaak gepaard met pijn in het schaambeen en de bekkengewrichten. Staan, lopen en zitten houdt u minder lang vol door deze pijn.

Bijna altijd verdwijnen deze klachten na de bevalling, maar in enkele gevallen blijven ze langer bestaan. Andere namen voor deze klachten zijn peripartum bekkenpijnsyndroom, bekkeninstabiliteit of symfyliolyse.

Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkenpijn. Dit komt door een ongeval of trauma, zoals vallen met de fiets, van de trap vallen of een heel zware bevalling. Ook sportletsel kan de oorzaak zijn, denk aan een sliding bij voetballen. Misschien herkent u ongemakken als startpijn, moeizaam bewegen en pijn na activiteiten, pijn in de lage rug, rondom het bekken en in uw benen. Deze klachten ontstaan doordat de dagelijkse belasting hoger is dan uw lichaam op dat moment aankan.

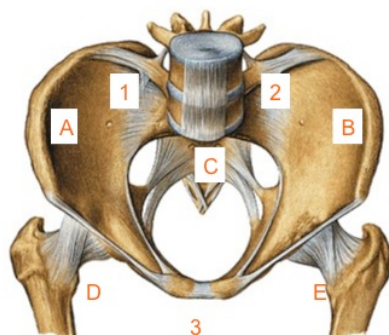
Uw bekken belast

Er is eigenlijk niets bekend over het ontstaan van bekkenpijn rondom de zwangerschap. Het staat wel vast dat het gerelateerd is aan een niet-optimale stabiliteit van de bekkengewrichten. Vaak reageren vrouwen op deze verminderde stabiliteit door andere spieren meer aan te spannen (te compenseren). Zowel de buikspieren als de bekkenbodemspieren worden hierbij vaak overbelast. Door deze spieren te veel te gebruiken kunnen weer andere klachten ontstaan zoals urineverlies, maar ook pijn in het bekkenbodemgebied, bijvoorbeeld stuitpijn.

Het is van belang de belasting te verminderen en de spieren zo efficiënt mogelijk te gebruiken.

Zo ziet het bekken eruit

Het bekken bestaat uit een ring, die gevormd wordt door drie botstukken: de darmbeenderen (A) en het heiligbeen (C). Het heiligbeen is ook het onderste deel van de wervelkolom. De verbindingen tussen de drie botstukken vormen drie gewrichten: twee aan beide zijden van het heiligbeen (SI-gewrichten, nr. 1 en 2), en een gewricht middenvoor (de symphyse, nr. 3). In de heupgewrichten (D en E) wordt de kop van het bovenbeen in de kom van het bekken bewogen.



Dit doet het bekken

Het bekken en daarmee de bekkengewrichten (met name de SI-gewrichten) nemen in het lichaam een belangrijke plaats in. Het vormt de verbinding tussen de benen en de romp. Krachten van de benen moeten via het bekken goed overgebracht worden naar de romp en terug. Om deze krachten te kunnen leiden, moeten de SI-gewrichten stabiel zijn, niet te beweeglijk. D.w.z. dat er bij belasting slechts kleine bewegingen mogen optreden. Het gewricht moet fungeren als schokdemper. De SI-gewrichten bevinden zich op een plaats waar veel krachten uitgeoefend worden. De bouw van het gewricht, de banden en het kapsel van het gewricht en de spieren die het gewricht moeten steunen, zijn daarom aangepast aan deze functie.

Goede balans tussen belasting en belastbaarheid

Bij zwangere vrouwen is de belastbaarheid van het bekken verminderd. Het bekken kan minder belast worden dan vóór de zwangerschap, terwijl de belasting op het bekken juist groter wordt: de zwangerschap en de baby.

Als u bekkenpijnklachten heeft, kunt u zelf al veel doen:

- Houd rekening met de verminderde belastbaarheid van uw bekken: neem wat meer rustpauzes en beperk de zwaardere huishoudelijke en verzorgende werkzaamheden;
- Wilt u uw bekken rust geven, ga dan liggen met gebogen en gesteunde knieën; zitten is niet genoeg;
- Is er een lift, gebruik die dan als het traplopen klachten geeft;
- Probeer (tijdelijk) kortere werkdagen te maken;
- Blijf wel in beweging, maar rust op tijd, voordat u klachten krijgt of bestaande klachten erger worden. Vuistregel hierbij is dat uw klachten binnen vijftien minuten verdwenen moeten zijn. Liever enkele korte periodes van activiteit dan te veel hooi op de vork nemen en na een uur nog niet hersteld zijn.

Wat is belangrijk om te weten

Als u klachten in het bekkengebied heeft, hoeft dat nog niet te betekenen dat er iets onherstelbaar beschadigd is, of gebroken. Met de juiste hulp kunt u goed van uw klachten afkomen. Grote druk of stress kan ook nadelig werken op de bekkenpijnklachten. Ze kunnen die klachten vergroten of in stand houden. Bespreek dit dus ook met de bekkenfysiotherapeut.

De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Met (ernstige) klachten in het bekkengebied kunt u terecht bij de bekkenfysiotherapeut. Die is gespecialiseerd in het behandelen van patiënten met bekkenpijn. De bekkenfysiotherapeut heeft specifieke testen om bekkenpijn vast te stellen, geeft u gerichte adviezen voor het verantwoord omgaan met de verminderde belastbaarheid van het bekken, en