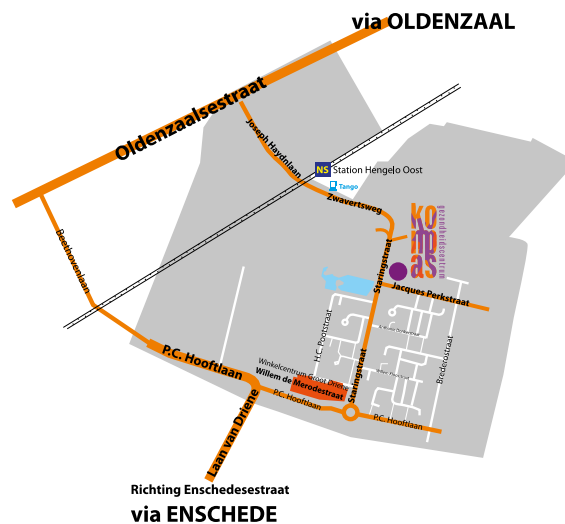




Vergoeding & verwijzing

De behandelingen bekkenfysiotherapie worden (deels) vergoed vanuit de basisverzekering. Het aantal behandelingen, of het maximaal te vergoeden bedrag, verschilt per verzekeraar. Het is belangrijk dit na te kijken in uw polis. Een verwijzing van een arts is niet noodzakelijk, u kunt zelf contact met ons opnemen.



Geeft richting aan gezondheid

Jacques Perkstraat 1
 inrit aan de Staringstraat
 7552 JR Hengelo
 074 - 250 41 34
 info@fysiotherapiekompas.nl
 www.fysiotherapiekompas.nl



bekken fysio therapie



VOOR
MANNEN EN
VROUWEN

Specialisaties binnen de praktijk

Fysiotherapie Kompas is een praktijk voor gespecialiseerde fysiotherapie. U kunt hier terecht voor:

- Kinderfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Manueel therapie
- Reguliere fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Psychosomatische oefen- en fysiotherapie
- Oncologie fysiotherapie
- Bedrijfsfysiotherapie
- Echografie
- Dry Needling
- Hydrotherapie

Gezond bewegen volwassenen

Fysiotherapie Kompas verzorgt verschillende groepstherapie beweegprogramma's voor volwassenen.

- COPD
- Hart
- Etalagebenen en vaatklachten
- Diabetes
- Rugklachten
- Valpreventie
- Fitness voor ouderen
- Parkinsongroep
- Zwangerfit
- Mamafit

Denk je aan bekkenfysiotherapie dan denk je waarschijnlijk aan zwangere vrouwen. Bekkenfysiotherapie is echter gericht op behandeling en preventie van klachten bij vrouwen en mannen van allerlei leeftijden. Er zijn veel redenen om bekkenfysiotherapie te overwegen. Bijvoorbeeld als je last hebt van urineverlies, als plassen moeilijk gaat, bij pijn in je onderbuik, pijn bij het vrijen of gewoon pijn in je bekkengebied. Maar ook bij het herstel van een operatie aan je blaas, baarmoeder of prostaat kan een bekkenfysiotherapeut je goed begeleiden. Eigenlijk is het verstandig om bij alle klachten rondom je bekken eens naar een bekkenfysiotherapeut te gaan. Die kan deskundig meekijken, je goed onderzoeken en begeleiden of verder helpen.



Wat doet een bekkenbodemspier?

Het gaat om het gebied rondom je lage rug, je bekken, de bekkenbodem en alle organen die daar zitten, waaronder je blaas, baarmoeder, prostaat en darmen. Die worden 'gedragen' door je bekkenbodemspier, een spier die uitblinkt in veelzijdigheid. De spier draagt de organen, kan loslaten, sluiten en soms zelfs heel ruim oprekken. Als deze spier niet goed functioneert kun je dat op allerlei manieren merken. Van plassen tot vrijen. Van een gevoel van instabiliteit tot onduidelijke buikpijn. Samen met je buik- en rugspieren vormt je bekkenbodemspier ook een belangrijke spiergroep. Ook daar kunnen problemen ontstaan waardoor je bijvoorbeeld pijn voelt en minder makkelijk kunt bewegen zoals bijvoorbeeld tijdens en na een zwangerschap.

Wanneer bekkenfysiotherapie?

Het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren kunnen de volgende klachten tot gevolg hebben:

- 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.
- Stuitpijn.

Hoe verloopt een behandeling?

Voor een deel bestaat de behandeling uit uitleg en inzicht. We helpen je bij het herkennen van de spieren rondom je bekken. Voor veel mensen een openbaring, want normaliter merk je maar weinig van die spieren, laat staan dat je ze bewust kunt aanspannen en ontspannen. Als je begrijpt wat de gevolgen zijn van bepaalde houdingen of bewegingen, dan kun je er ook beter rekening mee houden.



Daarnaast krijg je advies over je houding, je drink- en eetgedrag, de belasting van je bekkenbodemspier en gerichte oefeningen waarmee je de spierfunctie kunt verbeteren.

Zindelijkheid van uw kind

Wanneer je 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 ligt het accent op het behoud van conditie, kracht, stabilisatie en coördinatie. Tevens worden er specifieke oefeningen aangeleerd ter voorbereiding op de bevalling en zal er aandacht zijn voor theorie. De zwangere vrouw kan al vanaf de zestiende 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.