

Hoe maak ik een afspraak?

U kunt door uw huisarts of specialist verwezen worden voor bekkenbodetherapie. Sinds 2006 is het ook mogelijk om zonder verwijzing een afspraak te maken. Tijdens de eerste afspraak wordt dan beoordeeld of u bij de fysiotherapeut op de juiste plek bent. Een afspraak maken kan telefonisch, maar u kunt ons ook mailen voor een afspraak of via onze website aanmelden. Wij nemen dan zelf contact met u op.

Hoe wordt bekkenbodetherapie vergoed?

Een behandeling bekkenbodetherapie wordt hetzelfde vergoed als een behandeling fysiotherapie. Fysiotherapie wordt vergoed uit de aanvullende verzekering. Het aantal is per aanvullende verzekering verschillend. Dit kunt u nakijken in uw polisvoorwaarden. Bent u niet aanvullend verzekerd, of heeft u uw behandelingen in dat jaar al opgebruikt? Dan zijn de behandelingen voor eigen rekening. Dit komt neer op €28,50 per behandeling.

Meer informatie?

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met onze praktijk:

Groepspraktijk voor Fysiotherapie

Grotestraat 11a

5931 CS Tegelen

077 – 373 20 01

Bongerdstraat 231

5931 NE Tegelen

077 – 851 02 16

info@fysiotherapietegelen.nl

www.fysiotherapietegelen.nl



fysiotegelen

@FysioTegelen

Openingstijden*

maandag:	8.00 – 18.00
dinsdag:	8.00 – 20.00
woensdag:	8.00 – 20.00
donderdag:	8.00 – 20.00
vrijdag:	8.00 – 18.00
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

**Deze openingstijden gelden voor de hoofdlocatie op de Grotestraat. Van 18.00 – 20.00 uitsluitend geopend voor Medische Fitness of ZwangerFit. De dependance op de Bongerdstraat kent wisselende openingstijden.*

Bekkenbodem fysiotherapie

Uw bekkenbodem de baas!

**GROEPSPRAKTIJK
FYSIOTHERAPIE
TEGELEN**

Een belangrijke bodem...

Wat is de 'bekkenbodem' precies?

De bekkenbodemspieren zijn een groep van spieren die als een hangmatje onder in ons bekken liggen. Voor het gemak wordt hier meestal over de bekkenbodem gesproken. Deze spiergroep geeft steun aan de organen in de buik (blaas, baarmoeder en darmen) en kan onze urinebuis en darm afsluiten waardoor we in staat zijn urine en ontlasting op te houden. Daarnaast is de bekkenbodem belangrijk bij seksualiteit en heeft het een functie bij de ademhaling en houding.

Wat zijn mogelijke klachten van een niet goed functionerende bekkenbodem?

Wanneer de bekkenbodemspieren niet goed functioneren kunnen er klachten ontstaan als:

- verzakkingen (baarmoeder, vagina, blaas, urinebuis, darm)
- incontinentie voor urine, ontlasting en/of windjes
- moeilijk kunnen plassen of ontlasting krijgen
- seksuele problemen
- pijn

Wat zijn de oorzaken van niet goed functionerende bekkenbodem?

De bekkenbodemspieren kunnen minder goed gaan werken wanneer ze beschadigd of verzwakt zijn. Verschillende oorzaken kunnen hieraan ten grondslag liggen:

- Zwangerschap en bevalling
beschadigingen die tijdens de bevalling zijn ontstaan kunnen op latere leeftijd aanleiding geven tot urine- en/of ontlastingsklachten, wanneer het bindweefsel onder invloed van hormonale veranderingen minder stevig wordt.
- De overgang (tekort aan vrouwelijke hormonen).
- Door jarenlang verkeerd gebruik van de spieren (inactiviteit, houdings- en bewegingsgewoonten).
- Overgewicht.
- Zware lichamelijke arbeid.
- Aandoeningen van of operaties aan de prostaat.

Het kan ook voor komen dat de spieren te gespannen zijn. Dit betekent echter niet dat ze te sterk zijn. Door de hoge spanning raken de spieren uitgeput en kunnen niet meer goed functioneren.

Bekkenbodemtherapie

Bekkenbodemtherapie is een therapie gericht op het bewust leren voelen en gebruiken van de bekkenbodemspieren. Het doel van de therapie is om door middel van voorlichting en oefeningen weer controle te krijgen over de bekkenbodemspieren en deze op een juiste manier te gebruiken in relatie tot lichaamshouding, ademhaling en bewegen.

Er zal tevens aandacht besteed worden aan een juiste toilethouding en een goed eet- en drinkpatroon.

De duur van de therapie is gemiddeld 3 tot 6 maanden, afhankelijk van de vooruitgang.

