

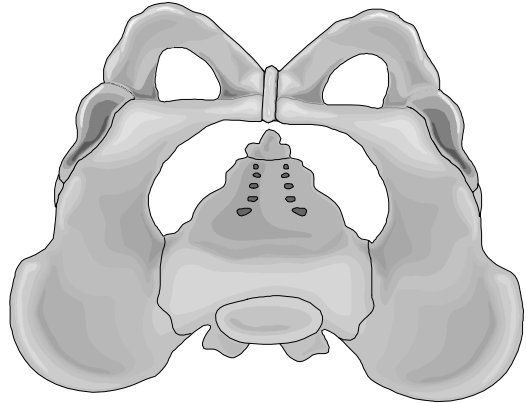
De overactieve bekkenbodem

De bekkenbodem ligt als een hangmatje van dunne spierlagen onderin het bekken.

Te zwakke bekkenbodemspieren kunnen leiden tot klachten, maar te gespannen of te actieve bekkenbodemspieren ook.

Een overactieve bekkenbodem kan leiden tot de volgende klachten:

- pijn in de onderbuik, onderrug en/of in de bekkenbodem zelf;
- pijn rond de geslachtsorganen;
- plasproblemen, niet goed kunnen uitplassen;
- veelvuldige urineweginfecties;
- obstipatie;
- problemen bij ontlasten, onvolledige lediging bij ontlasten;
- het ontstaan van aambeien;
- pijn bij gemeenschap (zowel bij mannen als bij vrouwen);
- erectiestoornissen.



Een combinatie van deze klachten kan ook voorkomen.

Een gespecialiseerde bekkenfysiotherapeut kan behulpzaam zijn bij het leren herkennen van en omgaan met deze te hoge spier -spanning, die vaak samengaat met een verhoogde spierspanning in andere delen van het lichaam.

Er zal aandacht worden besteed aan het op gezonde wijze ledigen van blaas en darmen, zonder onnodige spierspanning of pers-gedrag.

Daarnaast kan aandacht besteed worden aan de rol van de bekkenbodem tijdens seksuele activiteiten.

Een keus zal gemaakt worden aan de hand van de specifieke klachten van de patiënt en altijd in overleg met de patiënt.

Voor meer informatie en behandeling kunt u terecht bij;

Trudi Swinkels MSPT
Geregistreerd bekkenfysiotherapeute



fysiotherapeuten

complex "de Driestroom"
de Angstel 34,
3621 WC Breukelen,
Tel.: 0346-250573
Bron: NVFB