

Team

Ons Bekkencentrum Team is gespecialiseerd in:

- Bekkenfysiotherapie
- Fysiotherapie bij revalidatie rug-bekkenpijn
- Psychosomatische fysiotherapie
- Kinderbekkenfysiotherapie

Kwaliteit

Onze fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd, deskundig & (master)geschoold in hun vakgebied.

Training

Wij verzorgen diverse beweegprogramma's voor verschillende doelgroepen. Kijk op onze website of informeer bij onze therapeuten.

Sportieve relatie

Wij zijn sponsor van MHC Bommelerwaard team Heren I en Dames I. Bij de hockeyclub organiseren we jaarlijks onze Senioren Sportdag en de Kerst Koffie voor onze 65+ cliënten. Introducees welkom.

Contact

Zaltbommel Hogeweg 65d
Vergtweg 18
Gameren Ridderhof 7

bekkencentrum@fysiobommelerwaard.nl
praktijk@fysiobommelerwaard.nl

Tel 0418 514841

www.bekkencentrumzaltbommel.nl
Hogeweg 65d, Zaltbommel - 0418 514841

Bekkenfysiotherapie bij bekken(bodem)klachten



UW BEKKENFYSIOTHERAPEUT
is gespecialiseerd in klachten in het gebied van lage rug, bekken en onderbuik, met aandacht voor de lage buikorganen en de bekkenbodemspieren

Bekken(bodem)klachten
Lage rug- en bekkenpijn, lies-heuppijn, stuitpijn, urineverlies, verzakkingsgevoel, moeilijke stoelgang, pijn bij vrijen of erectieklachten en zindelijkheidsklachten bij kinderen

www.bekkencentrumzaltbommel.nl
Hogeweg 65d, Zaltbommel - 0418 514841

Vrouwen

Vrouwen zijn kwetsbaarder voor bekkenbodemplakhten dan mannen. Dit heeft te maken met hun anatomie, de wisselende invloeden van de hormonen en met zwangerschap en bevallen. Preventie van klachten is dan ook erg belangrijk.

Mannen

Ook mannen kunnen last hebben van bekkenbodemplakhten. Vaak komt dit door een verstoorde spierfunctie of na (prostaat)operaties.

Kinderen

Bekkenfysiotherapie bij kinderen (>4 jaar) kan helpen bij plas- of poepklachten of buikpijnen.

ZwangerFit

Een zwangerschap kost veel energie: hart, nieren en longen moeten harder werken, je banden en gewrichten worden meer belast en je lage rug- en bekkenbodemspieren hebben het wat zwaarder! Onze cursus ZwangerFit biedt zwangerschapsbegeleiding en training in je hele zwangerschap (14-40 weken) met de nadruk op preventie van bekkenpijn en bekkenbodemplakhten.

MamaFit

Deze cursus Hersteltraining ('na-gym') is bedoeld voor een vlot herstel na je bevalling! MamaFit biedt gerichte training en verbetert je conditie en spierkracht en vermindert eventuele depressieve klachten. Extra aandacht is er voor de stabiliteit rondom lage rug en bekken en uiteraard voor herstel van je bekkenbodemplakhten.

Bommelfit / BBB+

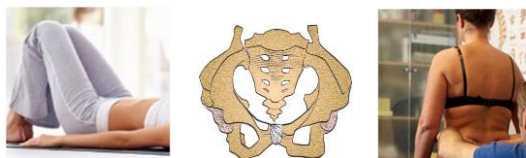
Trainer met het accent op lage rug-bekken en ter verbetering van de conditie en spierkracht van de BBBB+ : buik - billen - benen - bekkenbodemplakhten.

WAARBIJ HELPT BEKKENFYSIOTHERAPIE

Lekker in je vel

MET BEKKENFYSIOTHERAPIE

Je bekkenbodemspieren liggen onderin het bekken en ondersteunen je lage buikorganen: je blaas, je darmen en je baarmoeder/prostaat. Het bekken en de bekkenbodem vormen de basis van je romp. Als deze niet goed functioneren kunnen er pijnklachten ontstaan in je lage rug-bekken of problemen bij het plassen, poepen of vrijen. Dit heeft vaak invloed op je kwaliteit van leven, op je relatie of op je werk.



De bekkenbodemspieren horen voldoende te kunnen **AANSPANNEN** om urineverlies of een verzakingsklacht tegen te kunnen gaan, maar ze moeten ook goed kunnen **ONTSPANNEN** zoals bij toiletbezoek of bij de bevalling. Ook speelt de **TIMING** van aan- en ontspannen een rol.

Daarnaast zijn je bekkenbodemspieren van belang voor de **STABILITEIT** van je bekken en lage rug én ze zitten vast aan je stuitje. Het functioneren van je bekkenbodem kan dan ook een relatie hebben met onbegrepen lage rug-, bekken-, stuit- of liespijn.

Uw bekkenfysiotherapeut heeft, na de 4-jarige opleiding tot fysiotherapeut, een 3-jarige masterstudie behaald en is BIG geregistreerd.

www.bekkencentrumzaltbommel.nl
Hogeweg 65d, Zaltbommel - 0418 514841

WAT DOET DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT

INTAKE

Uw klachten worden in kaart gebracht en het behandelplan opgesteld. Eet-/drinkgewoontes, toilethouding, persgedrag, intieme hygiëne of seksualiteit kunnen besproken worden.

ONDERZOEK LAGE RUG-BEKKEN

De spieren rondom rug-heupen-bekken en de bekkengewrichten worden onderzocht, zoals de SI-gewrichten, heupen, lage rug en het stuitje.

ONDERZOEK BEKKENBODEM

Een bekkenfysiotherapeut is bevoegd voor uitwendig en inwendig (vaginaal/anaal) onderzoek en behandelen. Dit alleen in overleg.

TRAINEN STABILISATIE

Stabilisatietraining van lage rug-bekken in relatie tot de bekkenbodem en heup- of liesklachten.

TRAINEN BEKKENBODEM

Door oefeningen wordt u zich bewust van de bekkenbodemspieren en verbeterd de functie.

ADEMHALING

De buikademhaling is van belang bij het goed kunnen opvangen van een buikdrukverhoging (hoesten, niezen, tillen) zónder urineverlies.

ONTSPANNING

Een ontspannen buikademhaling zorgt voor een betere doorbloeding en bekkenbodemfunctie.

BIJZONDERE HANDELINGEN

Inwendig handelen met myofeedback, elektrostimulatie of ballontraining, voor functieherstel en afname pijn-spierspanning.

Wij zijn tevens MAPLe specialist

URINEVERLIES

Ongewild verlies van druppels of scheutjes urine bij hoesten, niezen of tillen. Of verlies bij aandrang.

PLASKLACHTEN

Vaak heftige plasaandrang hebben (soms met urineverlies) of erg vaak moeten plassen. Of vaak last hebben van urineweginfecties (blaasontsteking).

FECAAL VERLIES

Ontlastingsverlies, variërend van veegjes in het ondergoed tot echt verlies. Of veel ongewenste windjes of vaak aandrang hebben voor ontlasting.

OBSTIPATIE

Vaak moeilijk kunnen ontlasten of een moeilijke stoelgang hebben. Soms voelt ook de buik wat opgeblazen of is er een vals aandranggevoel.

VERZAKKINGSKLACHT

Een drukkend, zwaar gevoel door verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen ('balgevoel').

BEKKENPIJN

Lage rug- en bekkenpijn, stuitpijn, liespijn, schaambeenpijn of heupklachten.

PIJN / SEKSUALITEIT

Onderbuikspijn, pijn in de genitaliën, anuspijn of prostaat irritatie. Ook zinvol bij (pijn)klachten bij seks, zoals vaginisme, of bij relatieklachten.

NA OPERATIE

Na operaties aan de lage buikorganen of in het bekkenbodembied (blaas, baarmoeder, darmen, prostaat, aambeien, vaginale ingreep).

Bekkenfysiotherapie kan helpen bij vrouwen, mannen, lhbtqia+ en kinderen (>4 jaar)