

Fysiotherapie bij zwangerschaps-gerelateerde bekkenproblematiek

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling beweegt en reageert het lichaam soms wat anders als dat u gewend bent. Soms kan dit gepaard gaan met (pijn) klachten in en rondom het bekken. De pijn kan uitstralen naar de bovenbenen en gaat vaak samen met pijn in de lage rug, het schaambot en/of het bekken, waardoor bewegen moeizamer gaat.

Dit kan een reden zijn om contact op te nemen met uw fysiotherapeut. Deze kan u helpen om de klachten tijdens de zwangerschap te reduceren en u helpen zo snel mogelijk te herstellen na de bevalling.

Zwangerschap

Tijdens de zwangerschap wordt het bindweefsel onder invloed van hormonen slapper. De steunfunctie en soms ook de sluitfunctie van de bekkenbodembodem zijn hierdoor verminderd. Tevens is er vaak sprake van compensaties bij bewegen, waardoor de spieren in het bekken/de lage rug en het heupgebied sneller overbelast raken. Dit is een normaal proces, maar kan soms voor (pijn)klachten zorgen gedurende de zwangerschap.

Na de bevalling is de druk op de bekkenbodembodem door het kind weg, maar duurt het vaak nog wel even voordat de spierfunctie weer genormaliseerd is. Helaas gaat dit niet bij iedereen automatisch.

Onderzoek

Tijdens het onderzoek zult u onderzocht worden door een fysiotherapeut gespecialiseerd in het houding- en bewegingssysteem van het bekken, de lage rug en de buik. De therapeut signaleert of er sprake is van zwangerschapsgerelateerde problemen van het bewegingsapparaat. Dit wordt gedaan door middel van een lichamenlijk onderzoek, waarbij de houding en het bewegen worden beoordeeld.

Last van bekkenbodembodemklachten?

Bijvoorbeeld van urineverlies na je zwangerschap en/of bevalling? Ook daar kunt u mee geholpen worden!

Behandeling

Doel van de therapie:

- Informatie en uitleg geven over de belasting en belastbaarheid tijdens de zwangerschap en na de bevalling;
- Bewustwording van het bekken en de bekkenbodembodem;
- Mobiliseren en stabiliseren van het bekken/de lage rug;
- Trainen van de spieren van bekken, bekkenbodembodem, buik en lage rug;
- Functionele oefeningen zoals het maken van transfers;
- Advies met betrekking tot plas- en ontlatingshouding, -gedrag;
- Ontspanningsoefeningen voor het bekken/buikgebied.

Aanmelden en vergoeding

Aanmelden kan via verwijzing van een arts, of direct bij de praktijk. Voor een bezoek aan de fysiotherapeut heeft een patiënt geen verwijzing meer nodig. Indien u zonder verwijzing van huisarts of specialist komt, dan doet de fysiotherapeut eerst een screening. Als de patiënt op de goede plek is, dan volgen intake en behandeling.

Fysiotherapie wordt vergoed door zorgverzekeraars in de aanvullende verzekering. Controleer zo nodig van te voren uw verzekering.

Verbijzonderingen binnen ons team:

- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Orofaciale (kaak) fysiotherapie
- Oncologiefysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie

Aandachtsgebieden:

- Sportfysiotherapie
- Medische trainingstherapie
- Spanningsgerelateerde klachten
- Medical Taping
- Bekkenbodembodem klachten
- ZwangerFit

Overige doelgroepen:

- Mensen met overgewicht en/of Diabetes Mellitus 2
- Team5: voor kinderen en jongeren met overgewicht
- Mensen met reumatische klachten
- Mensen met COPD
- Mensen met hartklachten
- ONCONET
- Rug scholing
- FIT5: voor jongeren tussen 10-15 jaar om met plezier te sporten

Vrije Fitness

Informatie

Adres:
Fysiotherapie de Vijfhoek
GZC Spikvoorde
M.C. Escherweg 4c
7425 RJ Deventer

Telefoon:
0570-657453 (Jip Voortman, geregistreerd
bekkenfysiotherapeut)

E-mail:
voortman@fysiotherapievijfhoek.nl
BIG-nummer: 69918769604

Links:
www.nvfb.nl
www.bekkenfysiotherapie.nl

Privacyregels

De praktijk heeft op haar website een privacyverklaring gepubliceerd.

Versie oktober 2020

Zwangerschaps gerelateerde bekken- problematiek

