

### Vergoeding

De meeste verzekeraars vergoeden fysiotherapie in een aanvullend pakket. De exacte voorwaarden staan in uw polis vermeld. De door uw verzekeraar gegeven dekking kunt u ook nakijken op:

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

### Contactgegevens:

Chantal Zuurendonk, fysiotherapeut  
gespecialiseerd in bekkenbodemplachten.

Aanwezig op dinsdag en vrijdag.

(U kunt op alle dagen een afspraak maken voor een dinsdag of vrijdag)

Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck  
Strausslaan 90  
2551 NR Den Haag  
Telefoon: 070-3230003  
email: [fnw@shg.nl](mailto:fnw@shg.nl)

### Belangrijke internetadressen:

[www.nieuwwaldeck.shg.nl](http://www.nieuwwaldeck.shg.nl)

[www.defysiotherapeut.com](http://www.defysiotherapeut.com)

[www.nvfb.nl](http://www.nvfb.nl)

[www.bekkenbodem.net](http://www.bekkenbodem.net)

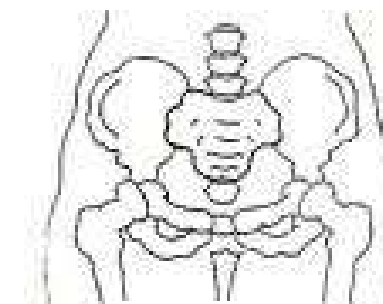
U kunt bij de fysiotherapie van Gezondheidscentrum Nieuw Waldeck ook terecht voor:

- Medische fitness
- Beweggroep Diabetes en COPD
- Sportfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Algemene fysiotherapie



Gezondheidscentrum  
**Nieuw Waldeck**

## INFORMATIEFOLDER BEKKENFYSIOTHERAPIE



***WWW.NIEUWWALDECK.SHG.NL***

**Strausslaan 90  
2551 NR Den Haag  
Tel. 070 3230003  
[fnw@shg.nl](mailto:fnw@shg.nl)**

## Inleiding

Vaak begint het met een klein ongemak. Zomaar een paar druppels urine verliezen tijdens inspanning. De ontlasting niet op kunnen houden of juist moeilijk kwijt kunnen.

Een onderwerp waar we niet makkelijk over praten en vaak accepteren alsof het erbij hoort.

In veel gevallen zijn de klachten terug te voeren op het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren.

Fysiotherapeuten die hiervoor speciaal zijn opgeleid, kunnen met oefeningen en adviezen uw klachten verminderen of verhelpen.

Daarin speelt u een actieve rol.



## Bekkenbodemfysiotherapie

Bekkenbodemfysiotherapie is gericht op de bewustwording en de willekeurige controle en sturing van de bekkenbodem.

De bekkenbodemspieren kunnen te zwak of juist te gespannen zijn. Of ze functioneren niet op de goede manier op het juiste moment, waardoor u klachten kunt krijgen. Bekkenbodemspieren zijn aan te spannen en te ontspannen. Veel mensen zijn zich hiervan niet bewust of voelen dit niet.

## Aanmelden

U kunt voor klachten op het gebied van de bekkenbodem zonder verwijzing van de huisarts een afspraak maken bij de hierin gespecialiseerde fysiotherapeute Chantal Zuurendonk.

Toch is het altijd raadzaam om eerst een bezoek aan de huisarts te brengen en uw klachten te bespreken.

## Veel voorkomende bekkenbodemklachten:

- Ongewild urineverlies tijdens inspanning (stress incontinentie)
- Veelvuldig optredende, plotselinge, hevige, niet te onderdrukken aandrang om te plassen (urge-incontinentie)
- Ongewild verlies van ontlasting
- Het moeizaam kwijt kunnen van ontlasting (obstipatie)
- Verzakking van de blaas, baarmoeder of darmen
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- Pijn bij gemeenschap, erectiestoornissen, problemen met orgasme.



## De fysiotherapeutische behandeling

### Eerste afspraak:

Tijdens de eerste afspraak inventariseert de fysiotherapeut wat uw klachten zijn door middel van een vraaggesprek en lichamelijk onderzoek. U hoeft hiervoor uw kleding niet uit te doen. Naar aanleiding hiervan bespreekt de fysiotherapeut met u wat het behandelplan zal worden.

Daarnaast geeft de fysiotherapeut u uitleg over de bekkenbodem. Door middel van een inkijkmap/skelet zult u te weten komen waar de bekkenbodem zit, hoe het eruit ziet, wat de functie ervan is en hoe de functie van uw bekkenbodem verband houdt met uw klachten.

### Vervolgafspraak:

In de behandelingen die erop volgen zal de fysiotherapeut u persoonlijk advies geven over onder andere de ademhaling, houding en beweging, drinken, voeding en toiletgedrag.

Er zal aandacht zijn voor uw buik en bekken. Het doel is u bewust te maken van het aan- en ontspannen van de bekkenbodem zodat u leert wanneer u (onnodig) perst of de bekkenbodemspieren teveel dan wel te weinig aanspant. De fysiotherapeut laat u hiervoor oefeningen doen waar u thuis ook mee aan de slag gaat.