Behandeling

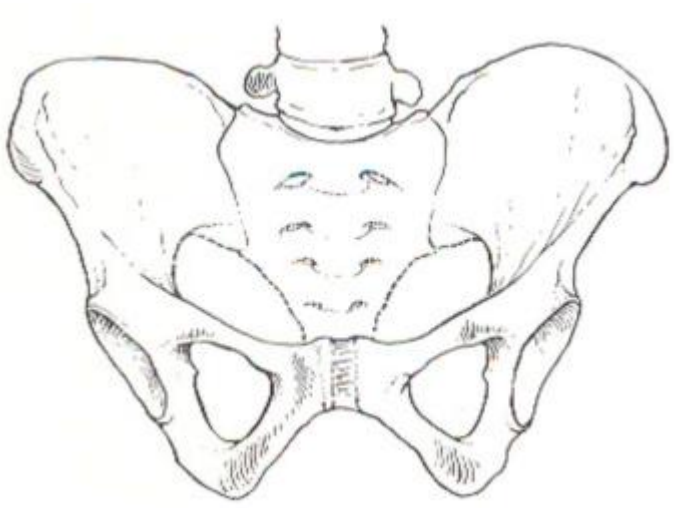
Bekkenfysiotherapie

Bij klachten in het gebied van buik, bekken, lage rug en bekkenbodem kan bekkenfysiotherapie helpen.

Vaak hebben deze klachten te maken met een verstoring in dit gebied. Dit kan zowel bij vrouwen, mannen als kinderen zijn, op elke leeftijd. Bij bekkenfysiotherapie leert u de spieren van de bekkenbodem bewust te gebruiken.

Wat doen de bekkenbodemspieren?
Bekkenbodemspieren hebben een belangrijke functie.

- Ze ondersteunen de lage buikorganen (blaas, darmen, baarmoeder of prostaat).
- Ze spelen een rol bij het voorkómen van incontinentie.
- Ze hebben een doorlaatfunctie bij toiletbezoek.
- Ze spelen een rol bij seksualiteit.
- Ze zijn van belang voor de stabiliteit van bekken en lage rug. Dit is met name van belang rondom de zwangerschap en na de bevalling



Als de bekkenbodemspieren niet goed functioneren, kunnen er problemen ontstaan bij het plassen, met de ontlasting (poep) of met vrijen.

Hoe verloopt de behandeling?

Bij welke klachten kan bekkenbodemfysiotherapie zinvol zijn?

- Ongewild verlies van druppels urine tijdens inspanning (we noemen dit stress-incontinentie).
- Ongewild verlies van ontlasting (poep).
- Vaak last hebben van plotseling hevige aandrang met eventueel urineverlies en/of ontlastingverlies (we noemen dit urge-incontinentie).
- Urineweginfecties/blaasontstekingen.
- Moeilijk kunnen poepen (we noemen dit verstopping of obstipatie).
- Klachten als gevolg van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen.
- Pijnklachten in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen.
- Seksuele klachten die te maken hebben met bekkenbodemproblematiek.
- Prostaatklachten.
- Voor en na operaties in de onderbuik of in het bekkenbodemgebied (gynaecologische-, urologische- en darmoperaties).
- Bekkenpijn en/of lage rugklachten (soms hangt dit samen met zwangerschap of bevalling).

Voorbereiding

Voordat de behandeling start, vindt er een uitgebreid eerste gesprek (intake) en een onderzoek plaats. Het onderzoek is een inwendig onderzoek. Dat is nodig om de klachten in de bekkenbodemregio goed te kunnen beoordelen. Een inwendig onderzoek gebeurt altijd na overleg en met uw toestemming.
Daarna stellen we samen met u een behandelplan op. We geven u uitleg over de oorzaak en gevolgen van uw klacht.

De behandeling

De behandeling kan bestaan uit een inwendige en/of een uitwendige behandeling. Dit is afhankelijk van uw klachten. Omdat de bekkenbodemspier aan de binnenkant zit en de oorzaak van veel bekkenklachten in de bekkenbodem zit, krijgt u meestal een inwendige behandeling.

De behandeling kan verder bestaan uit:

- Uitleg over de spieren rondom het bekken, lage rug en bekkenbodem. Uitleg over het verschil tussen normaal functioneren en niet goed functioneren van deze spieren.
- Bewustmaken van de bekkenbodem, en hoe u deze kunt aanspannen en ontspannen.
- Ademhalings- en ontspanningsoefeningen.
- Verbeteren van de coördinatie en stabiliteit rond bekken, lage rug en bekkenbodem.
- Verbeteren van kracht, uithoudingsvermogen en conditie van de spieren in het bekkengebied.
- Aanleren van een goede toilethouding en juist toiletgedrag.
- Advies over eet- en drinkpatronen.
- Advies over bekkenbodemgebruik bij aandrang, bij het opvangen van buikdruk en bij belastende activiteiten.
- Blaastraining of 'klokplassen'.

Zwangerschap en bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie is zinvol bij bekkenpijn, lage rugklachten, onvoldoende kunnen functioneren in de periode rondom de zwangerschap of bevalling, en bekkenbodemklachten. Tijdens en na de zwangerschap ligt de nadruk op het verantwoord leren omgaan met de veranderde belastbaarheid van het bekken. Door middel van oefeningen traint u de spieren rond bekken, lage rug en bekkenbodem. Daardoor wordt het bekken weer op de juiste manier belast, en verbetert de stabiliteit. Een bekkenband is zeker niet altijd nodig.

Vergoeding

Bekkenfysiotherapie wordt meestal vergoed vanuit uw aanvullende fysiotherapie verzekering en als uw budget voor fysiotherapie daarin voldoet. Kijk in uw polisvoorwaarden of neem contact op met uw zorgverzekeraar.

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut staat ingeschreven in het centraal kwaliteitsregister bekkenfysiotherapie van het KNGF. De opleiding bekkenfysiotherapie is een 3-jarige post-HBO masteropleiding voor algemeen fysiotherapeuten.

Overzicht bekkenfysiotherapeuten regio Den Bosch (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/bekkenbodemcentrum/geregistreerde-bekkenfysiotherapeuten-regio-s-hertogenbosch)

Kijk voor bekkentherapeuten buiten de regio op 'De Fysiotherapeut' (https://defysiotherapeut.com/kennisbank/zoeken?category=bekkenfysiotherapeut)

Meer informatie

Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. *Kijk in het register* (https://defysiotherapeut.com/zoek-fysiotherapeut/) *voor een geregistreerde bekkenfysiotherapeut in uw regio.*

www.nvfb.nl (https://www.nvfb.nl) - Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en pre- en postpartum gezondheidszorg. *Informatie over bekkenfysiotherapie.*

De informatie in deze folder is samengesteld door het Samenwerkingsverband Geregistreerde Bekkenfysiotherapeuten in het verzorgingsgebied van het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Aangesloten bij KNGF en NVFB.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Maag-, Darm- en Leverziekten (MDL)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/maag-darm-en-leverziekten-mdl)

Fysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/fysiotherapie)

Bekkenbodemcentrum (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/bekkenbodemcentrum)

Code PMD-102

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis