Behandeling

Lichaamsbeweging en bekkenfysiotherapie bij het prikkelbaar darmsyndroom

Lichaamsbeweging heeft een positieve invloed op uw ontlastingspatroon.

Gezond bewegen

Beweging is goed voor uw algehele conditie, zowel lichamelijk als geestelijk. Het helpt ook tegen stress. Wilt u weten of u voldoende beweegt? Bekijk dan de Nederlandse beweegrichtlijn (https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2017/08/22/beweegrichtlijnen-2017). Deze geldt ook voor mensen met het prikkelbaar darmsyndroom.

Bekkenfysiotherapie

Bekkenfysiotherapie kan soms de klachten bij het prikkelbaar darmsyndroom verminderen, vooral verstoppingsklachten of klachten van incontinentie. Het kan ook helpen als u moeite heeft om de ontlasting kwijt te raken, dus als u moeten persen ondanks dat de ontlasting normaal of zacht is.

De bekkenbodemspieren ondersteunen de organen in uw bekken en spelen een rol als u naar het toilet gaat. Bij bekkenfysiotherapie leert u de bekkenbodemspieren beter te voelen en te gebruiken. Dit kan uw klachten minder maken. Vaak krijgt u ook oefeningen mee om thuis te doen.

Lees hier meer over bekkenfysiotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/bekkenfysiotherapie).

Betrokken afdelingen

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

Code INT-178h

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis
Laatste revisie: 2 november 2026 - 15:19