

# Bekkenbodemkliniek

Informatie voor patiënten



Wat is de bekkenbodembodem?

Wat is bekkenbodembodemkinesithherapie?

Wanneer heb je  
bekkenbodembodemkinesithherapie nodig?

Afspraak maken?

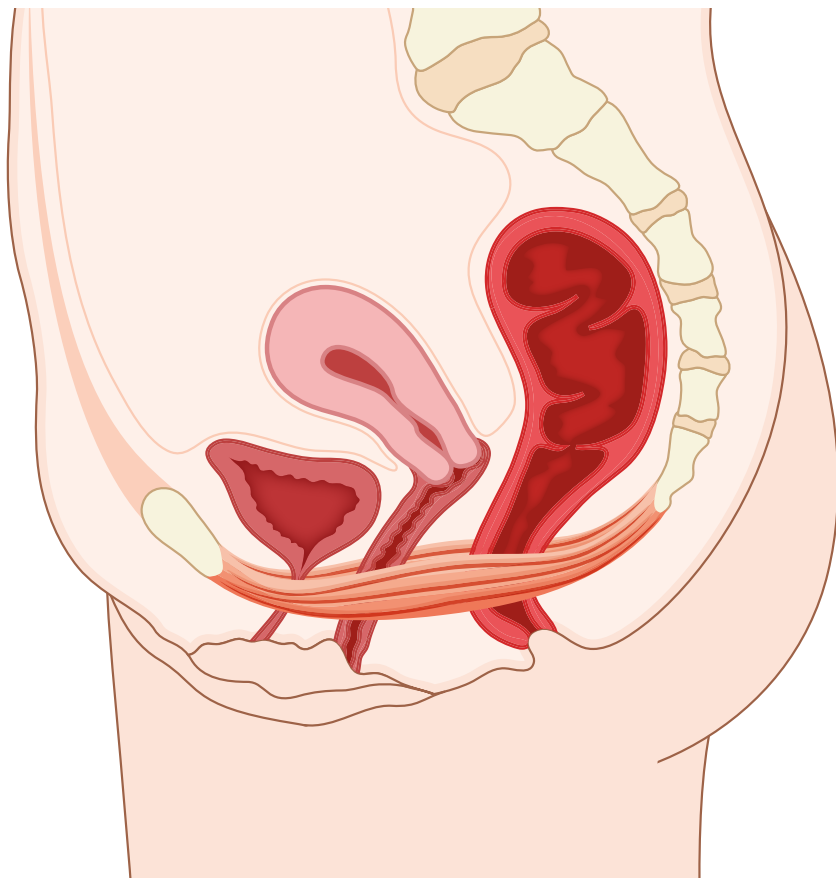
## Wat is de bekkenbodembek?

De bekkenbodembek is een verzameling van spieren en ligamenten. Onze bekkenbodembek wordt ons hele leven aan constante druk blootgesteld. De bekkenbodembek moet urine, stoelgang en windjes op kunnen houden en ze op de juiste tijd lossen.

Naast de steun-, open- en sluitfunctie heeft de bekkenbodembek ook een seksuele functie die verstoord kan zijn.

Het is belangrijk dat we bewust worden waar de bekkenbodembek ligt. Je moet de bekkenbodembekspieren op een correcte manier aanspannen en ze op de juiste manier ontspannen.

De bekkenbodembek heeft regelmatige oefening nodig om ons hele leven in optimale conditie te blijven. Op basis van een grondig onderzoek stellen we voor jou een persoonlijk behandelplan samen.



## Wat is bekkenbodembekliniek?

Bekkenbodembekliniek is een methode waarbij je leert de spieren van de bekkenbodem te voelen en bewust te gebruiken. Een kinesist, gespecialiseerd in de bekkenbodembekliniek, kan je door middel van oefentherapie leren de spieren van de bekkenbodem aan te spannen of te ontspannen.

Hierbij kan gewerkt worden met biofeedback en/of elektrostimulatie zodat de oefentherapie maximaal ondersteund wordt.

Naast oefentherapie geven we je voedingsadvies en tips in verband met een juiste toilethouding.

## Wanneer heb je bekkenbodembodemkinesithherapie nodig?

### **Je hebt bekkenbodembodemkinesithherapie nodig:**

- bij ongewild verlies van urine en/of stoelgang
- bij een niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten (urge-incontinentie)
- bij een verzakking van de blaas, baarmoeder of darmen
- bij last van constipatie
- bij pijn ter hoogte van de bekkenbodembodem
- bij pijn tijdens het vrijen
- na een heelkundige ingreep van het kleine bekken
- na de bevalling





**Bekkenbodetherapie**

ZNA Middelheim

Lindendreef 1

2020 Antwerpen

Tel.: 03 280 30 82