

Bekkenfysiotherapie bij het chronisch bekkenpijnsyndroom

Algemeen

U bent bij de huisarts of medisch specialist geweest omdat u pijn heeft in uw buik en/of het gebied rondom uw bekken. Uit de onderzoeken is gebleken dat er niets met uw organen aan de hand is. Als andere oorzaken voor het ontstaan van de klachten zijn uitgesloten, wil dit nog niet zeggen dat er niets aan de hand is. U voelt zich mogelijk niet goed begrepen als er niet direct een oorzaak wordt gevonden.

De kans is groot dat uw klachten te maken hebben met de spieren, pezen, banden, gewrichten of zenuwen in het bekkengebied. De meeste mensen weten niet dat langdurige pijn in de buik en/of het bekkengebied hiermee te maken kan hebben.

Als u al lang pijn in het bekkengebied heeft, dan noemen we dat een chronisch bekkenpijnsyndroom. Het wordt ook wel chronic pelvic pain syndrome (CPPS) genoemd.

Klachten bij het chronisch bekkenpijnsyndroom

Als er sprake is van het chronisch bekkenpijnsyndroom, kunnen onderstaande verschijnselen voorkomen:

- Pijn laag in de rug, die ondanks behandeling vaak weer terugkomt
- Pijn als u langdurig dezelfde houding aanhoudt
- Pijn tijdens het zitten
- Pijn door het trainen van rug- en buikspieren
- Buikpijn
- Bekkenklachten (bij vrouwen mogelijk ook door zwangerschap)
- Moeite om op één been te staan
- Moeite om de plas op te houden
- Vaak kleine beetjes moeten plassen
- Urineverlies tijdens aandrang en/of drukverhogende momenten (zoals niezen, tillen, hoesten)
- Pijn tijdens het plassen
- Het gevoel hebben de blaas niet goed leeg te kunnen plassen
- Lang nadruppelen
- Blaasontstekingsgevoel terwijl er geen blaasontsteking is aangetoond
- Pijn bij de uitgang van de plasbuis
- Pijn in de onderbuik
- Moeite om de plas op gang te brengen
- Sproeiende, soms onderbroken straal met plassen
- Moeite met het ophouden van de ontlasting
- Moeite met legen van de darmen

- Het gevoel hebben dat er ontlasting achterblijft in de darm
- Toename van aandrang voor ontlasting
- Verstopping
- Pijn tijdens het ontlasten
- Aambeien
- Pijnlijke scheurtjes (fissuren) bij de anus
- Anuskramp
- Spastische darm
- Meer moeite om tot een orgasme te komen
- Veranderd gevoel tijdens het orgasme
- Pijn die verergert door stress en/of angst
- Depressie
- Lusteloosheid

Specifiek bij vrouwen:

- Pijn die ontstaan is tijdens de zwangerschap
- Pijn die erger wordt tijdens zwangerschap, menstruatie of in de overgang
- Vaginale pijn
- Heftige menstruatiepijn
- Pijn tussen vagina en anus
- Pijn tijdens het vrijen (bij de ingang van de vagina of dieper in de vagina)

Specifiek bij mannen:

- Pijn in het scrotum of penis
- Pijn in de endeldarm (gevoel alsof er een golfbal in zit)
- Pijn tussen scrotum en anus
- Pijn in de liezen
- Vroegtijdig klaarkomen

Myofasciale pijn en triggerpoints

Het chronisch bekkenpijnsyndroom kan verschillende oorzaken hebben. Myofasciale pijn kan een oorzaak zijn. Myofasciale pijn is afkomstig uit spieren (myo) en de omhulling ervan (fascia). Het betreft een vaak moeilijk plaatsbare diepe pijn. Deze pijn kan optreden in iedere spier van het lichaam en kan voortkomen uit triggerpoints: punten in een strakke streng in de spier die pijnlijk zijn bij druk en vaak een uitstralende pijn veroorzaken. Uitstralende pijn in het bekkengebied die veroorzaakt wordt door een triggerpoint lijkt erg veel op pijn aan organen.

Triggerpoints kunnen onder andere ontstaan door:

- Acuut spierletsel
- Overbelasting van spieren
- Verkeerde voeding
- Langdurig herhaalde bewegingen
- Chronische virale of bacteriële infecties
- Houdingsproblemen
- Zenuwbeknelling

- Angst, stress, zorgen, verdriet, chronische vermoeidheid, slecht slapen

Interstitiële cystitis

Bij interstitiële cystitis (blaaspijnsyndroom) is er sprake van een aandoening in de blaas. De wand van de blaas is geïrriteerd waardoor deze minder gemakkelijk oprekt en de capaciteit van de blaas afneemt. Bij interstitiële cystitis komen de eerdergenoemde klachten vaak ook voor. Deze aandoening valt dan ook onder het chronisch bekkenpijnsyndroom.

Het Slingeland Ziekenhuis heeft een speciale polikliniek voor patiënten met interstitiële cystitis. Meer informatie kunt u vinden op www.urologie.slingeland.nl.

Verskillende zorgverleners

Bij het chronisch bekkenpijnsyndroom is het meestal noodzakelijk dat verschillende zorgverleners naar uw probleem kijken omdat er verschillende oorzaken en verschillende behandel mogelijkheden zijn. Door goed overleg tussen de diverse zorgverleners, kan de oorzaak van uw klachten beter worden gevonden en de juiste behandeling worden gestart.

Onderzoek en behandeling door bekkenfysiotherapeut

Een geregistreerd bekkenfysiotherapeut kan uw klachten bij het chronisch bekkenpijnsyndroom onderzoeken en eventueel behandelen. Dit geldt ook voor de behandeling van interstitiële cystitis.

Intakegesprek en onderzoek

De bekkenfysiotherapeut heeft eerst een uitgebreid intakegesprek met u om uw klachten goed in kaart te brengen. Ook de eventuele behandelingen die u al heeft gehad, worden besproken. Verder informeert de bekkenfysiotherapeut u over factoren die van invloed kunnen zijn op de klachten.

Daarna onderzoekt de bekkenfysiotherapeut:

- uw buik-, bekken- en lage ruggebied;
 - uw houding en ademhaling;
 - de functie van uw bekkenbodempier door middel van inwendig bekkenbodemonderzoek.
- Raadpleeg voor meer informatie de folder 'Inwendig bekkenbodemonderzoek'.

Tijdens het onderzoek wordt ook gekeken naar de aanwezigheid van triggerpoints. Deze kunnen voorkomen in de bekkenbodem, maar ook in de buik, de rug, het bekkengebied of de bovenbenen.

Behandeling

De bekkenfysiotherapeut besteedt bij het chronisch bekkenpijnsyndroom veel aandacht aan algemene ontspanning en het ontspannen van de bekkenbodempieren. Verder bekijkt de therapeut of uw houding op het toilet en het toiletgedrag verbeterd kunnen worden. U krijgt adviezen over plassen, ontlasten, vochtinname en het eten van voedingsvezels. Vocht en voedingsvezels bepalen de samenstelling van uw ontlasting. Als dit optimaal is kunt u ge-

makkelijker ontlasten. Er wordt aandacht besteed aan houding en ademhaling en u krijgt adviezen voor de activiteiten in uw dagelijks leven.

Daarnaast kan de bekkenfysiotherapeut triggerpoints behandelen en u leren dit zelf te doen. U krijgt oefeningen om de spieren waarin de triggerpoints zich bevinden, te stretchen.

De behandeling kan worden ondersteund door middel van Transcutane Electro Neuro Stimulatie (TENS). Een elektrisch stroompje gaat door de huid heen en beïnvloedt de zenuwen. Daardoor vermindert de pijn. Deze behandeling kan zowel inwendig als uitwendig worden toegepast.

Afspraak maken of afzeggen

Een afspraak bij de bekkenfysiotherapeut kunt u maken als u een verwijzing heeft van uw huisarts of specialist. Een afspraak maakt u bij de afdeling Fysiotherapie op telefoonnummer (0314) 32 93 83. De medewerkers zijn van maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 08.00 tot 16.00 uur.

Vergoeding

Fysiotherapie wordt **meestal** niet vergoed vanuit de basisverzekering. Heeft u een aanvullende verzekering voor fysiotherapie afgesloten? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar om te kijken hoeveel behandelingen zij vergoeden en welke voorwaarden daarbij gelden. Zo voorkomt u onverwachte kosten.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, stel ze dan aan een van de bekkenfysiotherapeuten. Zij zijn van maandag tot en met vrijdag van 08.00 tot 16.00 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 93 83.

Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op folders.slingeland.nl.

Deze tekst is deels overgenomen van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenbodempromblematiek en Pré- en Postpartum Gezondheidszorg (NVFB).