
Fysiotherapie



Patiënteninformatie

Bekkenbodemp Problemen bij mannen



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

Bekkenbodemp Problemen komen niet alleen voor bij vrouwen, ook mannen kunnen er last van hebben. Veel mannen praten er niet over en blijven rondlopen met klachten. Door middel van bekkenfysiotherapie kunt u de controle over uw bekkenbodemspieren terugkrijgen.

In deze folder vindt u informatie over de bekkenbodemspieren, veelvoorkomende klachten en de behandeling door de bekkenfysiotherapeut.

De bekkenbodemspieren

De spieren in uw lage rug, buik en bekken spelen een grote rol bij het bewegen en bij uw houding. Deze spieren werken samen met de bekkenbodemspieren. De bekkenbodemspieren liggen onder in de buik. Deze spiergroep ondersteunt de blaas en de darmen. De bekkenbodemspieren hebben een belangrijke taak bij plassen, ontlasten en vrijen. De functie van de bekkenbodemspieren bestaat uit het bewust kunnen aanspannen (het ophouden van plas en ontlasting) en ontspannen (plassen en ontlasten).

Ontstaan van bekkenbodemp Problemen

Bekkenbodemp Problemen ontstaan wanneer de bekkenbodemspieren niet goed werken. De spieren kunnen te slap of juist te gespannen zijn. Ook kan het zijn dat de bekkenbodemspieren niet op de goede manier of op het juiste moment functioneren, waardoor klachten kunnen ontstaan.

Te gespannen bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren kunnen te gespannen zijn door het plassen steeds te lang uit te stellen, door problemen in de buik of het bekken(bodem)gebied (zoals pijn) of een bepaalde leefstijl (bijvoorbeeld door tijdens uw werk het toiletbezoek uit te stellen).

Te slappe bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren kunnen te slap zijn door ouder worden, na een operatieve ingreep, door verkeerd tillen, door langdurig en veelvuldig persen bij verharde ontlasting en door anale penetratie.

Onjuist gebruik

Bekkenbodemspieren kunnen op de verkeerde manier en op een verkeerd moment worden aangespannen, bijvoorbeeld als u meeperst tijdens het plassen. U spant de spieren dan aan, in plaats van dat u deze ontspant.

Klachten

Bekkenbodemproblemen kunnen leiden tot:

Pijnklachten:

- rond de anus, kramp in de anus en scheurtjes bij de anus
- in de balzak
- in de penis
- aan de stuit of in het bekken
- in de lies of in de onderbuik

Plasklachten:

- vaak aandrang om te plassen
- vaak moeten plassen
- moeite met ophouden van de urine
- urineverlies
- moeilijk op gang komen van het plassen
- verminderde straal met plassen
- het plassen steeds onderbreken
- nadruppelen van urine

Ontlastingsklachten:

- vaak aandrang om te ontlasten
- vaak moeten ontlasten
- moeite met ophouden van de ontlasting
- ontlastingsverlies
- verstopping (obstipatie)
- niet goed kunnen ontlasten
- niet volledig kunnen ontlasten (er zit nog wat in)
- pijnlijke ontlasting

Seksuele klachten:

- erectiestoornissen
- problemen met klaarkomen

Behandeling

De bekkenfysiotherapeut helpt u de controle over de bekkenbodemspieren weer terug te krijgen. Dat kan door te leren ontspannen of juist door de spier te versterken. Niet elk probleem kan helemaal worden verholpen, maar meestal worden de klachten wel veel minder.

De bekkenfysiotherapeut brengt samen met u uw situatie in kaart door u een aantal vragen te stellen. Hij/zij bespreekt vervolgens de mogelijke oorzaak van uw klacht(en) en geeft informatie over de normale bouw en functie van de bekkenbodem en de specifieke veranderingen in uw situatie. Soms vraagt de bekkenfysiotherapeut u om een vragenlijst in te vullen.

Tijdens een tweede afspraak krijgt u een bekkenfysiotherapeutisch onderzoek. Mogelijk krijgt u een inwendig onderzoek via de anus. Dit gebeurt door te voelen en/of door een smal instrument (probe) in uw anus te brengen waarmee de spanning en de kracht van de bekkenbodemspieren wordt gemeten. Dit noemen we een biofeedback-onderzoek of een electromyogram (EMG)-onderzoek. Als u problemen heeft bij de ontlasting, dan vindt er mogelijk een onderzoek plaats waarbij de bekkenfysiotherapeut via de anus een ballon in uw endeldarm inbrengt. Zo wordt het aandranggevoel van ontlasting nagebootst.

Er volgen meerdere afspraken met de bekkenfysiotherapeut. Hoeveel dit er zijn, is afhankelijk van uw klachten en de behandeling.

De bekkenfysiotherapeut:

- formuleert samen met u de behandeldoelen en bespreekt met u op welke manier u die doelen kunt bereiken;
- leert u de spieren rondom het bekken te herkennen en goed te gebruiken, zodat de bekkenbodem- en omliggende spieren weer een samenwerkend geheel worden;
- geeft u vaak oefeningen voor thuis, waarbij ook aandacht is voor ademhaling en ontspanning;
- geeft u adviezen om activiteiten in het dagelijks leven goed te kunnen uitvoeren;
- geeft u tijdens de behandelingen individuele begeleiding.

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

Informeert u bij uw zorgverzekeraar of de kosten van een behandeling door de bekkenfysiotherapeut worden vergoed. Het is afhankelijk van uw (aanvullende) verzekering of u de kosten (deels) vergoed krijgt.

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.

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Deze tekst is deels overgenomen van de Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenbodempromblematiek (NVFB).

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl