

# Bekkenbodemp Problemen bij mannen

## 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 bekkenbodemp spieren terugkrijgen.

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

## De bekkenbodemp spieren

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 bekkenbodemp spieren. De bekkenbodemp spieren liggen onder in de buik. Deze spiergroep ondersteunt de blaas en de darmen. De bekkenbodemp spieren hebben een belangrijke taak bij plassen, ontlasten en vrijen. De functie van de bekkenbodemp spieren 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 bekkenbodemp spieren niet goed werken. De spieren kunnen te slap of juist te gespannen zijn. Ook kan het zijn dat de bekkenbodemp spieren niet op de goede manier of op het juiste moment functioneren, waardoor klachten kunnen ontstaan.

### **Te gespannen bekkenbodemp spieren**

De bekkenbodemp spieren 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 bekkenbodemp spieren**

De bekkenbodemp spieren 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**

Bekkenbodemp spieren 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

Bekkenbodemp Problemen 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

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](http://folders.slingeland.nl).*

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