

Bekkenfysiotherapie

Therapieën voor bekkenbodemp Problemen

Myofeedback, elektrostimulatie en rectale ballon training

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2402 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

U ontvangt deze folder naar aanleiding van de intake bij de bekkenfysiotherapeut. De bekkenfysiotherapeut heeft samen met u besproken welke techniek u kan helpen om de bekkenbodemp Problemen te verminderen en hoe de werking van de bekkenbodemspieren beter in beeld gebracht kunnen worden.

Myofeedback

Myofeedback is een onderzoek om aanvullende informatie te krijgen over het functioneren van de bekkenbodemspieren. Het onderzoek vindt plaats met behulp van een *probe* op de afdeling fysiotherapie. De therapeut zal u deze laten zien. De probe is een meetinstrument, die de spierspanning van uw bekkenbodem kan meten. Deze probe wordt in de vagina of anus aangebracht. Via een beeldscherm krijgt u te zien hoe u de bekkenbodemspieren aanspant en ontspant en wat de rustwaarde van de spieren is.

Waarom myofeedback toepassen?

Er zijn meerdere redenen om myofeedback toe te passen:

- Doordat u op het beeldscherm ziet wat u met de spieren doet, wordt u zich meer bewust van wat u voelt. De oefeningen kunnen zo nog beter op u worden afgestemd.
- Normaal gesproken is het moeilijk te voelen of een spier ontspannen is. Door de spierspanning op het scherm zichtbaar te maken, kunnen wij u helpen om de spier beter te ontspannen.
- De perstechniek kan hiermee geoefend en verbeterd worden.
- Tot slot, kunnen de bekkenbodemp fysiotherapeuten op deze manier goed bijhouden of de spierkracht en/of coördinatie vooruitgaat.

Myofeedback heeft geen bijwerkingen en is pijnloos.

Belangrijk: De probe is, in verband met de hygiënevoorschriften, patiëntgebonden. Dit betekent dat iedere patiënt een eigen probe krijgt. Deze probe moet u zelf betalen. U kunt bij uw ziektekostenverzekeraar vragen of uw (aanvullende) verzekering deze probe vergoedt. Het kan zijn dat u de probe via de apotheek van het ziekenhuis kunt aanschaffen of via een eenmalige machtiging bij de therapeut. Uw bekkenfysiotherapeut zal u hierover informeren.

Elektrostimulatie

Elektrostimulatie wordt gebruikt als blijkt dat er na het meten van myofeedback, een te kleine mogelijkheid bestaat om uw bekkenbodemspieren zelf aan te spannen. Bij deze therapie brengt de bekkenfysiotherapeut dezelfde probe als bij myofeedback in de vagina of anus.

Met behulp van elektrische prikkels leert u de bekkenbodemspieren te voelen. Zo leert u uw bekkenbodemspieren te herkennen en te gebruiken. Hierdoor kunt u mogelijk de oefeningen beter volhouden en leert u de bekkenbodemspieren op de goede manier aan te spannen.

Tevens kan elektrostimulatie gebruikt worden bij pijnklachten in het kleine bekken of om de blaas tot rust te brengen bij aandrangklachten van de blaas.

Het prikkelende gevoel voelt vreemd aan maar is niet pijnlijk.

Rectale ballon training

De rectale oefenballon is een hulpmiddel bij oefentherapie voor patiënten met ontlastingsklachten.

Er zijn drie redenen om voor deze therapie te kiezen:

- Bij gebrek aan aandranggevoel voor ontlasting. U wordt dan getraind in het weer voelen van de vulling in de darm.
- Bij een te vaak of te sterk aandranggevoel. U leert het aandranggevoel weer uit te stellen en krijgt daardoor meer vertrouwen.
- Verkeerde perstechniek. De juiste perstechniek kan worden aangeleerd door de ballon uit te persen.

Bij deze training gaat u op u zij liggen. Uw onderbroek is een beetje naar beneden geschoven zodat er een klein leeg ballonnetje in de anus ingebracht kan worden. Dit ballontje wordt met lucht of water gevuld. Hiermee wordt de vulling voor ontlasting nagebootst. Zo kan er geoefend worden om de darm beter het aandranggevoel waar te laten nemen of, aandrang uit te stellen. Ook kan de perstechniek doorgenomen worden met behulp van de rectale ballon.

De training is pijnloos.

Tot slot

Deze behandelingen worden alleen na uw goedkeuring gestart. Als u er moeite mee heeft om met een inwendige probe of ballon behandeld te worden, meldt dit dan altijd bij uw bekkenfysiotherapeut. Het kan zijn dat extra uitleg of het laten zien van de inwendig probe of ballon u geruststelt. Zo niet, dan wordt uw mening natuurlijk gerespecteerd.

Vragen

Mocht u na het lezen van deze informatiefolder nog vragen hebben, kunt u deze vanzelfsprekend tijdens de volgende behandeling aan ons stellen.

Ria Clemens, geregistreerd bekkenfysiotherapeut
Hellen Wempe, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

Fysiotherapie

071 517 8040

Over Alrijne Zorggroep

Op onze locaties in Leiden, Leiderdorp, Alphen aan den Rijn, Katwijk en Sassenheim, bieden wij de beste zorg dichtbij aan iedere patiënt. En dat doen we samen: met patiënten die de regie over hun eigen leven voeren, met deskundige en betrokken medewerkers, in samenwerking met huisartsen en andere zorgverleners.

Voor meer informatie over Alrijne Zorggroep kunt u terecht op www.alrijne.nl.

Volg ons ook op Twitter, Instagram en Facebook.

Geef uw mening!

Op www.zorgkaartnederland.nl kunt u aangeven hoe u de zorg in Alrijne Ziekenhuis heeft ervaren. Op deze manier kunt u ons helpen de kwaliteit van zorg nog verder te verbeteren.