

"Wat doet een bekkenfysiotherapeut?"

De bekkenfysiotherapeut is er voor mannen, vrouwen en kinderen die problemen hebben in het gebied van het bekken, de lage rug, buik en bekkenbodem. (defysiotherapeut.com)

"Doet een bekkenfysiotherapeut inwendig onderzoek?"

Om werking van de bekkenbodem goed te kunnen beoordelen is er een inwendig onderzoek wenselijk. Net als huisartsen en specialisten zijn bekkenfysiotherapeuten hiervoor opgeleid. Tijdens het vaginaal/anaal inwendig onderzoek wordt gekeken naar de rustspanning en het aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren.

"Waarom is het beter om vóór mijn prostaatoperatie naar de bekkenfysiotherapeut te gaan?"

Eén op de vijf mannen kan na de operatie last krijgen van urineverlies en/of erectieproblemen.

De oorzaak hiervan is dat op het moment dat de prostaat volledig verwijderd wordt, daarmee óók het stukje plasbuis dat door de prostaat heen loopt wordt verwijderd. De aansluiting van de plasbuis op de blaas wordt weer hersteld, maar de hoek tussen de blaas en de plasbuis is na de operatie groter geworden. Daarnaast zitten er in de wand van de plasbuis/sluitspier spiertjes die als functie hebben om tijdens buikdruk verhogende momenten (denk aan lachen, niezen en sporten), de blaas goed af te sluiten zodat er geen urine uit de blaas kan lopen.

Dit systeem kan na de operatie minder sterk zijn, aangezien deze plasbuis/sluitspier korter kan worden na de ingreep. U kunt dus urineverlies en/of erectieproblemen overhouden na de operatie. Door de bekkenbodemspieren te trainen, kunnen het urineverlies en de erectieproblemen geminimaliseerd worden en/of zelfs helemaal verdwijnen.

Bij de bekkenfysiotherapeut krijgt u eerst een uitgebreide uitleg over de spieren.

Iedereen heeft bekkenbodemspieren, maar zolang u daar geen klachten van ervaart, bent u zich daar waarschijnlijk niet eens van bewust.

Na de operatie verandert dit en is één van de eerste oefeningen het bewust worden van deze spieren. Zodra u dit onder de knie heeft kunnen we aan de slag, zodat er na de operatie (als de katheter verwijderd is) meteen gestart kan worden met de oefeningen.

De bekkenbodemspieren helpen het normale continentiesysteem te ondersteunen.

Door de bekkenbodem oefeningen kunnen we de spieren van de plasbuis en het gebied rondom de blaashals trainen en hierdoor kunnen we het urineverlies bij buikdruk verhogende momenten verminderen of soms helemaal verhelpen.

Daarnaast helpen bekkenbodem oefeningen om zuurstofrijker bloed naar de bekkenbodem toe te voeren en zuurstofarm bloed af te voeren. Hierdoor verbetert niet alleen de functie van de bekkenbodemspieren, maar wordt ook onomkeerbare structurele beschadiging van de zwellichamen geminimaliseerd of voorkomen. Dat is een zeer belangrijk onderdeel bij het voorkomen van erectieproblemen.

De bekkenbodemspieren worden niet alleen getraind door het aanspannen, het goed leren ontspannen van de bekkenbodem is net zo belangrijk. Beide zijn belangrijk voor het continentiesysteem en de erectie.

Naast de oefeningen krijgt u van de bekkenfysiotherapeut leefstijladviezen.

Deze zijn, indien nodig, gericht op het stoppen met roken, verminderen van alcoholgebruik, afvallen, algehele conditie verbeteren en een gezond dieet.

Na de operatie: Niet alle patiënten komen na de operatie terug bij de bekkenfysiotherapeut. Als u de bekkenbodemoefeningen goed beheerst en het oefenschema zelfstandig kunt uitvoeren is dit niet noodzakelijk. Maar als u vragen heeft of wanneer de oefeningen niet voldoende helpen, is het van essentieel belang dat u weer een afspraak maakt. Misschien voert u de oefeningen niet goed uit, spant u de bekkenbodemspieren juist te hard of te zacht aan. Dit zou heel goed kunnen want de bekkenbodemspieren zijn één van de moeilijkste spiergroepen om te trainen in ons lichaam.

Wanneer de bekkenbodemoefeningen niet voldoende helpen, heeft de bekkenfysiotherapeut nog een aantal andere hulpmiddelen voor u. Dit zijn behandelingen met myofeedback of elektrostimulatie. Tijdens een myofeedback behandeling wordt de spierspanning van de bekkenbodemspieren gemeten en op een computerscherm weergegeven. Door visuele en auditieve prikkeling kunnen de bekkenbodemoefeningen veel gericht uitgevoerd worden. Elektrostimulatie is een niet pijnlijke vorm van spierprikkeling en kan uitermate geschikt werken bij het leren aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren. Daarnaast zorgt het ook voor een verbetering van de doorbloeding.

Vragen?

Fysiotherapie Zephat Weijinksweg 25 7558 PL Hengelo Ov. pzephat@gmail.com 06-51025802