

Behandelwijze bekkenfysiotherapie

De behandeling

De eerste behandeling bestaat uit een kennismakingsgesprek, een uitgebreide intake en een eerste start van de behandeling. Het doel van het gesprek is om een goed beeld te krijgen van de klachten en de oorzaak van de klachten.

De behandeling kan bestaan uit:

Uitleg, adviezen en oefeningen

- Uitleg over b.v. de anatomie, de klachten, de pijn, de functie van de bekken- en bekkenbodemspieren.
- Adviezen bijvoorbeeld over de toilethouding, toiletgedrag, vocht en-vezelgebruik, lichaamshouding, het voorkomen van overbelasting, het omgaan met pijn, blaastraining.
- Oefeningen: zoals ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, bekkenbodemoefeningen, balansoefeningen, houdingscorrectie, buik druk verlagende oefeningen, tiltechnieken, correctie werk/zithouding/ADL.
- Na iedere behandeling krijgt u adviezen of oefeningen mee om thuis aan het werk te gaan.

Myofasciale triggerpoint behandeling

Dit is een behandeling voor patiënten met pijnklachten die worden veroorzaakt door myofasciale triggerpoints. Een myofasciaal triggerpoint is een verharding in de spier. Dit houdt in, dat een heel klein gedeelte van een spier niet kan ontspannen, waardoor een soort mini-kramp ontstaat op een bepaalde plek, die echter niet groter is dan een koffieboon. Hierdoor verzuurt dit stukje van de spier en dat gaat pijn geven. In een en dezelfde spier kunnen meerdere triggerpoints voorkomen. Vanuit de spieren, die bij het bekken horen, kan de pijn voelbaar zijn in de buik, bekkenbodem, de geslachtsorganen, lage rug, bil, bovenbeen en de lies. Ook kan de pijn aanvoelen als een orgaanpijn, zoals darmpijn, blaaspijn, prostaatpijn, zonder dat er bij medisch onderzoek een afwijking is gevonden. Triggerpoints kunnen ook spierzwakte in de betrokken spier veroorzaken. Ik ben gespecialiseerd in behandeling van triggerpoints in het bekkengebied zowel via manuele technieken als d.m.v. dry-needling.

Dry-needling is een techniek, waarbij het triggerpoint wordt aangeprikt. Hierdoor ontspant het stukje spier onmiddellijk. De naaldjes die ik gebruik zijn zo dun, dat men niet voelt wanneer ze door de huid gaan. Ik behoor tot een zeer kleine groep bekkenfysiotherapeuten in Nederland die de dry-needling techniek gebruikt bij de behandeling van pijnklachten in bekken- en bekkenbodengebied. Ik ben erg enthousiast over deze behandelmethode. Voor pijnklachten, die voortkomen vanuit littekens, ook uit littekens die zijn ontstaan in de bekkenbodemspieren tijdens een geboorte, is een speciale dry-needling behandeltechniek.

TENS

Een behandeling, waarbij gebruik wordt gemaakt van TENS, wordt toegepast bij de bestrijding van diverse pijnklachten zoals pijn in het urogenitale gebied en het anale gebied, maar ook bij b.v. te heftige blaasaandrang. Via het TENS apparaat, dat zo groot is als een mobiele telefoon, wordt een lichte elektrische prikkel afgegeven die de [pijn]prikkel dempt.

Inwendig behandelen

Een inwendige behandeling wordt alleen uitgevoerd na een duidelijke uitleg en met toestemming van de patiënt. De behandelingsmogelijkheden zijn:.

- Een manuele behandeling. De bekkenfysiotherapeut behandelt (met de vingers) triggerpoints in de bekkenbodemspieren.
- Dry needling van de bekkenbodemspieren
- Dry needling van littekens in de bekkenbodem
- Biofeedback behandeling
- Vaginale / rectale ballonbehandeling
- FES behandeling
- Ontspanning bekkenbodem met behulp van een vaginale dilatatie-set

Seksuele klachten

Zowel mannen als vrouwen kunnen bij de gemeenschap klachten ervaren.

Voor vrouwen zijn dat pijnklachten bij penetratie of een poging daartoe. Gebrek aan opwinding, vochtig worden of een orgasme kunnen beleven. Ook kan er sprake zijn van minder gevoel bij penetratie wegens een te zwakke bekkenbodemspier, bv na een bevalling. Bij mannen kunnen dat erectieproblemen zijn of pijnklachten in lies, penis of scrotum tijdens of na seksuele activiteit. Ook vroegtijdige ejaculatie kan een bron van last zijn.

Deze klachten kunnen veroorzaakt of onderhouden worden door gespannen buikspieren, bilspieren, beenspieren en bekkenbodemspieren. Het leren ontspannen en beheersen van deze spieren kan een verlichting van deze klachten geven.

Manuele Therapie Marsman

De behandeling wordt indien nodig ondersteunt met Manuele Therapie Marsman

De MTM methode is gericht op de individuele voorkeursmobiliteit, deze is persoonlijk en kenmerkt de bewegingen in het dagelijkse leven. Als MTM therapeut onderzoek ik de voorkeursmobiliteit van LWK en bekken door middel van specifieke testen. Op basis hiervan worden veilige en pijnloze mobilisaties toegepast om de beweeglijkheid in de gewrichten te normaliseren.