## Zonder verwijzing naar de bekkenfysiotherapeut, wel zo makkelijk

Vanaf 1 januari 2006 is een verwijzing van de huisarts of een medisch specialist voor bekkenfysiotherapie niet meer nodig. Via de site www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt.

## Vergoedt uw zorgverzekeraar bekkenfysiotherapie?

In de wachtkamer van de bekkenfysiotherapeut vindt u de tarieven voor een behandeling. Ga wel eerst bij uw zorgverzekeraar na of u verzekerd bent voor bekkenfysiotherapie. Het is belangrijk om te controleren hoeveel behandelingen u vanuit uw aanvullende verzekering vergoed krijgt. Behandelingen voor kinderen tot 18 jaar worden betaald uit de basisverzekering.

## Kwaliteit gegarandeerd

Geregistreerd bekkenfysiotherapeut word je niet zomaar. De geregistreerde bekkenfysiotherapeut heeft na de studie fysiotherapie een 3-jarige opleiding gevolgd. De bekkenfysiotherapeut staat geregistreerd in het Centraal Kwaliteitsregister (CKR) van het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF).

## Correspondentieadres NVFB

Postbus 248
3800 EA Amersfoort
Telefoon 033 467 29 00
www.nvfb.nl
info@nvfb.nl

## Meer informatie?

Wilt u meer weten over fysiotherapie of zoekt u een gekwalificeerde bekkenfysiotherapeut bij u in de buurt?
www.defysiotherapeut.com
www.bekkenfysiotherapie.nl

Leven is bewegen de Fysiotherapeut

*Uw bekkenfysiotherapeut:*

Deze folder is een uitgave van de NVFB
(Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie bij Bekkenproblematiek en Pré- en Postpartum Gezondheidzorg)

# De bekken-fysiotherapeut

## Helpt bij ongewild urineverlies, moeilijke stoelgang en pijn bij het vrijen

de Fysiotherapeut

Nederlandse Vereniging voor Fysiotherapie
bij Bekkenproblematiek en Pré- en Postpartum Gezondheidszorg

# Herkent u dit?

## Gaan de gewone dagelijkse dingen niet zoals ze zouden moeten gaan? U durft niet meer op visite, omdat u uw ontlasting niet ophoudt? Of lekker te sporten zonder dat u ongewild urine verliest? Bent u zwanger en hebt u lage rug- of bekkenpijn? Lees dan vooral deze folder even door.

### Dit doen de spieren in het onderlichaam

De spieren in de lage rug, buik en bekken spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Daarnaast hebben de spieren een belangrijke taak bij plassen, vrijen en ontlasten. De spieren kunnen te zwak zijn of juist te gespannen. Het komt ook voor dat ze niet op het juiste moment hun werk doen. Niet iedereen voelt deze spieren, waardoor bewuste controle soms niet mogelijk lijkt.
De bekkenfysiotherapeut kan helpen de controle hierover te herwinnen. Zo vindt u uw zelfvertrouwen weer terug.

### De geregistreerde bekkenfysiotherapeut helpt

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik, lage rug, bekken en bekkenbodem gebied bij mannen, vrouwen en kinderen. Zo kunnen veel complexe klachten behandeld worden, zonder operatie. Een hele geruststelling!

### Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen

De bekkenfysiotherapeut helpt mensen hun zelfvertrouwen weer vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en diagnostiek. Daarop volgt coachen, begeleiden en het behandelen van mannen, vrouwen en kinderen met de volgende klachten:

- ongewild verlies van urine en/of ontlasting
- niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten
- moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting
- zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in vagina of anus
- pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen
- problemen bij het vrijen, die samenhangen met de bekkenbodem
- bekkenpijn en lage rugklachten in de periode rond zwangerschap en bevalling
- bekkenpijn en lage rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap of bevalling
- begeleiding voor en na operaties in buik- en bekkengebied.

### NVFB-ZwangerFit® voor een fitte zwangerschap

Ook zwangere vrouwen kunnen begeleiding krijgen van een bekkenfysiotherapeut. De NVFB-ZwangerFit® is een eigentijdse cursus voor vrouwen die zwanger of net bevallen zijn. Tijdens lessen in kleine groepjes wordt de conditie getraind, waardoor klachten en fysieke ongemakken kunnen worden voorkomen. Vraag bij uw bekkenfysiotherapeut naar de folder NVFB-ZwangerFit®.

### Hoe gaat de bekkenfysiotherapeut te werk?

Tijdens de eerste afspraak worden uw klachten zorgvuldig in kaart gebracht. Uw klachten worden vanuit diverse invalshoeken bekeken, het bekken is namelijk niet los te zien van de rest van uw lichaam.

Er zal onder andere gekeken worden of er tijdens het bewegen problemen zijn, hoe het plassen en ontlasten gaat en of er problemen zijn met seksualiteit. Om de klacht in kaart te brengen kan een inwendig onderzoek worden uitgevoerd.

Er wordt samen met u een behandelplan opgesteld. Er zal regelmatig een evaluatie van de voortgang plaatsvinden. Hoe lang u bij de bekkenfysiotherapeut onder behandeling bent, is afhankelijk van uw problematiek.

U krijgt niet alleen gerichte oefeningen, praktische adviezen en uitleg over bijvoorbeeld ademhaling en toiletgedrag, uw bekkenfysiotherapeut doet ook oefeningen voor de bekkenbodem en stabilisatie van bekken en lage rug.