



## Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie  
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

### Team

Ons team is gespecialiseerd in:

- Fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Psychosomatische fysiotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Handtherapie, dry needling
- CIOS-bewegtherapie

### Kwaliteit

Onze fysiotherapeuten zijn BIG geregistreerd,  
deskundig & (master)geschoold in hun vakgebied.

### Training

Wij verzorgen diverse beweegprogramma's voor  
verschillende doelgroepen. Kijk op onze website  
of informeer bij onze therapeuten.

### Sportieve relatie

Wij zijn sponsor van MHC Bommelerwaard team  
Heren I en Dames I. Bij de hockeyclub organiseren  
we jaarlijks onze Senioren Sportdag en de Kerst  
Koffie voor onze 65+ cliënten. Introducés welkom.

### Contact

Zaltbommel Vergtweg 18  
Hogeweg 65d  
Gameren Ridderhof 7

Mail [praktijk@fysiobommelerwaard.nl](mailto:praktijk@fysiobommelerwaard.nl)  
Tel 0418 514841

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl)

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren



## Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie  
Psychosomatische fysiotherapie - Handtherapie

## Bekkenfysiotherapie

### bij bekken(bodem)klachten



UW BEKKENFYSIOTHERAPEUT  
is gespecialiseerd in klachten in het gebied  
van lage rug, bekken en onderbuik,  
met aandacht voor de lage buikorganen  
en de bekkenbodemspieren

## Bekken(bodem)klachten

Lage rug- en bekkenpijn, lies-heuppijn, stuitpijn,  
urineverlies, verzakkingsgevoel, moeilijke  
stoelgang, pijn bij vrijen of erectieklachten  
en zindelijkheidsklachten bij kinderen

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl)

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

### Vrouwen

Vrouwen zijn kwetsbaarder voor bekkenbodem-  
klachten dan mannen. Dit heeft te maken met  
hun anatomie, de wisselende invloeden van de  
hormonen en met zwangerschap en bevallen.  
Preventie van klachten is dan ook erg belangrijk.

### Mannen

Ook mannen kunnen last hebben van  
bekkenbodemklachten. Vaak komt dit door een  
verstoorde spierfunctie of na (prostaat)operaties.

### Kinderen

Bekkenfysiotherapie bij kinderen (>4 jaar) kan  
helpen bij plas- of poepklachten of buikpijnen.

### ZwangerFit

Een zwangerschap kost veel energie: hart, nieren  
en longen moeten harder werken, je banden en  
gewrichten worden meer belast en je lage rug- en  
bekkenbodemspieren hebben het wat zwaarder!  
Onze cursus ZwangerFit biedt zwangerschaps-  
begeleiding en training in je hele zwangerschap  
(14-40 weken) met de nadruk op preventie van  
bekkenpijn en bekkenbodemklachten.

### MamaFit

Deze cursus Hersteltraining ('na-gym') is bedoeld  
voor een vlot herstel na je bevalling! MamaFit  
biedt gerichte training en verbetert je conditie en  
spierkracht en vermindert eventuele depressieve  
klachten. Extra aandacht is er voor de stabiliteit  
rondom lage rug en bekken en uiteraard voor  
herstel van je bekkenbodemfuncties.

### Bommelfit / BBB+

Trainen met het accent op lage rug-bekken en ter  
verbetering van de conditie en spierkracht van de  
BBB+ : buik - billen - benen - bekkenbodem.

# WAARBIJ HELPT BEKKENFYSIOTHERAPIE

# WAT DOET DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT

## URINEVERLIES

Ongewild verlies van druppels of scheutjes urine bij hoesten, niezen of tillen. Of verlies bij aandrang.

## PLASKLACHTEN

Vaak heftige plasaandrang hebben (soms met urineverlies) of erg vaak moeten plassen. Of vaak last hebben van urineweginfecties (blaasontsteking).

## FECAAL VERLIES

Ontlastingsverlies, variërend van veegjes in het ondergoed tot echt verlies. Of veel ongewenste windjes of vaak aandrang hebben voor ontlasting.

## OBSTIPATIE

Vaak moeilijk kunnen ontlasten of een moeilijke stoelgang hebben. Soms voelt ook de buik wat opgeblazen of is er een vals aandranggevoel.

## VERZAKKINGSKLACHT

Een drukkend, zwaar gevoel door verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen ('balgevoel').

## BEKKENPIJN

Lage rug- en bekkenpijn, stuitpijn, liespijn, schaambeepijn of heupklachten.

## PIJN / SEKSUALITEIT

Onderbuikspijn, pijn in de genitaliën, anuspijn of prostaat irritatie. Ook zinvol bij (pijn)klachten bij seks, zoals vaginisme, of bij relatieklachten.

## NA OPERATIE

Na operaties aan de lage buikorganen of in het bekkenbodembied (blaas, baarmoeder, darmen, prostaat, aambeien, vaginale ingreep).

*Bekkenfysiotherapie kan helpen bij mannen, vrouwen en kinderen (>4 jaar).*

## Lekker in je vel

### MET BEKKENFYSIOTHERAPIE

Je bekkenbodemspieren liggen onderin het bekken en ondersteunen je lage buikorganen: je blaas, je darmen en je baarmoeder/prostaat. Het bekken en de bekkenbodem vormen de basis van je romp. Als deze niet goed functioneren kunnen er pijnklachten ontstaan in je lage rug-bekken of problemen bij het plassen, poepen of vrijen. Dit heeft vaak invloed op je kwaliteit van leven, op je relatie of op je werk.



De bekkenbodemspieren horen voldoende te kunnen AANSPANNEN om urineverlies of een verzakkingklacht tegen te kunnen gaan, maar ze moeten ook goed kunnen ONTSPANNEN zoals bij toiletbezoek of bij de bevalling. Ook speelt de TIMING van aan- en ontspannen een rol.

Daarnaast zijn je bekkenbodemspieren van belang voor de STABILITEIT van je bekken en lage rug én ze zitten vast aan je stuitje. Het functioneren van je bekkenbodem kan dan ook een relatie hebben met onbegrepen lage rug-, bekken-, stuit- of liespijn.

*Uw bekkenfysiotherapeut heeft, na de 4-jarige opleiding tot fysiotherapeut, een 3-jarige masterstudie behaald en is BIG geregistreerd.*

[www.fysiobommelerwaard.nl](http://www.fysiobommelerwaard.nl)  
Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

## INTAKE

Uw klachten worden in kaart gebracht en het behandelplan opgesteld. Eet-/drinkgewoontes, toilethouding, persgedrag, intieme hygiëne of seksualiteit kunnen besproken worden.

## ONDERZOEK LAGE RUG-BEKKEN

De spieren rondom rug-heupen-bekken en de bekkengewrichten worden onderzocht, zoals de SI-gewrichten, heupen, lage rug en het stuitje.

## ONDERZOEK BEKKENBODEM

Een bekkenfysiotherapeut is bevoegd voor uitwendig en inwendig (vaginaal/anaal) onderzoek en behandelen. Dit alleen in overleg.

## TRAINEN STABILISATIE

Stabilisatietraining van lage rug-bekken in relatie tot de bekkenbodem en heup- of liesklachten.

## TRAINEN BEKKENBODEM

Door oefeningen wordt u zich bewust van de bekkenbodemspieren en verbeterd de functie.

## ADEMHALING

De buikademhaling is van belang bij het goed kunnen opvangen van een buikdrukverhoging (hoesten, niezen, tillen) zónder urineverlies.

## ONTSPANNING

Een ontspannen buikademhaling zorgt voor een betere doorbloeding en bekkenbodembodemfunctie.

## BIJZONDERE HANDELINGEN

Inwendig handelen (vaginaal/anaal) met myofeedback, elektrostimulatie of ballontraining, helpt de bekkenbodembodemfunctie herstellen en pijnspierspanning verminderen. Dit is niet verplicht.

*Wij zijn tevens MAPLe specialist*