

Bekkenfysiotherapie bij klachten van de vulva



Wat is een geregistreerd bekkenfysiotherapeut?

Een fysiotherapeut, die een aanvullende post HBO en/of Master opleiding heeft voltooid en bevoegd is de conditie van de huid en de functie van de bekkenbodemspieren uitwendig en inwendig te beoordelen.

Wat gebeurt er bij de bekkenfysiotherapeut?

U wordt verwezen door een huisarts, medisch specialist, een collega fysiotherapeut of u besluit zelf een afspraak te maken.

Bekkenfysiotherapie valt onder fysiotherapie, en wordt vergoed uit uw aanvullende verzekering. Voor verdere informatie over uw specifieke situatie: neemt u contact op met uw verzekering.

De eerste afspraak heeft u een gesprek met de bekkenfysiotherapeut waarbij o.a. vragen worden gesteld over uw eet- en drinkgewoonten, plassen, poepen, seks en ook over uw persoonlijke (huid) verzorging als wassen, douchen en hygiëne na toiletbezoek.

Gewoonlijk zijn dit privé zaken en praten we daar met niemand anders over: toch kan het belangrijk zijn dit te bespreken want bepaalde gewoonten zijn vanzelfsprekend, maar hebben soms een negatief effect op uw klachten.

Ook pijnklachten worden besproken en gevraagd wordt wat u zelf al met deze klachten heeft gedaan. Na dit gesprek wordt gevraagd of u bepaalde lijsten wilt invullen en/of u bijvoorbeeld wilt bijhouden hoeveel en wanneer u drinkt en wanneer u naar het toilet gaat voor plassen en / of poepen.

Vervolgens vindt het onderzoek plaats. Dat bestaat uit een aantal onderdelen:

- Het onderzoek van de bewegingen van de rug, bekken en de heupen
- Een inspectie: kijken naar de huid van de vulva en de anus
- van de huid van de vulva (= onderlichaam/ de uitwendige geslachtsorganen van de vrouw) en anus.
- Het onderzoek naar het functioneren van de bekkenbodemspieren (kracht, conditie, uithoudingsvermogen). Dat kan uitwendig en inwendig.

Bekkenfysiotherapie bij klachten van de vulva



Het inwendige bekkenbodemonderzoek

Indien u hier toestemming voor geeft kan dit onderzoek via de anus en/of vagina plaatsvinden

Als het onderzoek vaginaal plaatsvindt, ligt u op de onderzoeksbank met gebogen knieën, voeten op de bank. Eventueel kunt u meekijken met een spiegel.

De bekkenfysiotherapeut kijkt naar de conditie van de huid en vraagt u de bekkenbodemspieren aan te spannen en vervolgens te ontspannen. Als er voldoende ontspanning is, kan zij daarna haar vinger in uw vagina plaatsen en u vragen om de bekkenbodemspieren te ontspannen, aan te spannen ('alsof u plas ophoudt'), en weer te ontspannen. Zij voelt met deze vinger hoe uw bekkenbodemspieren functioneren en of er eventuele pijnpunten zijn.

Inwendig onderzoek via de anus vindt meestal in zijligging plaats, met de knieën opgetrokken. Eerst kijkt de bekkenfysiotherapeut of u goed kunt aanspannen en ontspannen. Vervolgens kan zij inwendig voelen of u ook de diepere spierlaag van de bekkenbodemspieren voldoende kunt aanspannen en ontspannen en of u een goede persbeweging kunt maken.

Met een instrument ter grootte van een wijsvinger, een probe, kan inwendig worden gemeten of u voldoende kracht heeft en of u voldoende en snel genoeg kunt ontspannen nadat u aangespannen heeft. Deze probe is persoonsgebonden en kan zowel vaginaal als anaal gebruikt worden. Niet alle zorgverzekeraars vergoeden dit onderzoek, overleg hierover met uw fysiotherapeut.

Het behandelplan

Dit plan wordt samen met u (en eventueel uw behandelend arts) opgesteld. In dit plan staan de te bereiken doelen, de wijze waarop die doelen bereikt kunnen worden, het verwachte aantal behandelingen en de tijdsperiode waarin de behandelingen plaats zullen vinden.

Bekkenfysiotherapie bij klachten van de vulva



De behandelingen

Deze bestaan uit uitleg, advies en oefentherapie.

Doordat de huid langdurig geïrriteerd (jeuk) en / of pijnlijk is (geweest), neemt over het algemeen de spanning van de bekkenbodemspieren toe. Dat heeft vervolgens een negatief effect op uw plas- en poepgewoonten.

Naast het bespreken van de huid verzorging, het smeeradvis van de arts (als u de vulva behandelt met een zalf of crème), zal er dus aandacht worden besteed aan ontspanning van deze spieren en het plassen en poepen. Als de spanning van de spieren heeft geleid tot pijn bij seks, zal ook hier aandacht aan worden besteed. Hoe kunt u de spieren ontspannen; hoe kunt u de huid laten wennen aan aanraken door een vinger of een penis en hoe kunt u zelf door het smeren van de crème voelen dat aanraken / masseren de pijn kan verlichten / verminderen.

Oefentherapie is meestal gericht op het bewust worden en leren voelen van de bekkenbodemspieren. Als het ontspannen lukt en u kunt het bewust doen, dan richt de bekkenfysiotherapeut zich op het verbeteren van de functie van deze spieren. Zodra het mogelijk is leert u het ontspannen toe te passen in uw gewone dagelijkse leven. Specifiek bij het plassen, poepen en seks, maar ook bij andere activiteiten.

Ademhaling en spanning van buik- en bekkenbodemspieren beïnvloeden elkaar. Het is als de kip en het ei: een ontspannen ademhaling is nodig om de buik en bekkenbodem te kunnen voelen en ontspannen. Omgekeerd zullen een ontspannen buik en bekkenbodem een rustige buikademhaling "uitlokken".

Bij de oefentherapie kan gebruik gemaakt worden van myofeedback. Een probe die in de vagina of anus wordt gebracht, meet de spanning van de bekkenbodemspieren en maakt dit zichtbaar op een scherm. Bij het oefenen ziet u daardoor of- en hoe de spieren aan- en ontspannen. Klopt wat u voelt met wat u op het scherm waarneemt?

Tijdens de afspraak met de bekkenfysiotherapeut leert u bepaalde oefeningen of krijgt u een advies. Vervolgens oefent u dit thuis of past u het advies in uw dagelijkse leven toe.

Het effect van de behandeling zal niet direct meetbaar en zichtbaar zijn: vaak heeft u al langer klachten en moeten gewoonten aangepast worden. Verder moeten organen zoals uw huid genezen.

Bekkenfysiotherapie bij klachten van de vulva



De bekkenfysiotherapeut is gewend met vele medisch specialisten, verpleegkundigen en huisartsen samen te werken, maar zal nooit -zonder uw toestemming- overleggen met een andere hulpverlener.

Samenwerkingsverband Anogenitaal Netwerk

In het Anogenitaal Netwerk werken dokters uit verschillende ziekenhuizen en van meerdere medische specialismen met elkaar en met andere zorgverleners samen rondom de zorg aan patiënten met anogenitale klachten. In het Anogenitaal Netwerk delen dokters hun kennis en expertise rondom patiëntenzorg en wetenschappelijk onderzoek met elkaar. Ons doel: de beste zorg.



Deze folder is tot stand gekomen door bekkenfysiotherapeuten betrokken bij de weergegeven praktijken. Zij werken voor de anogenitale zorg samen met het anogenitale netwerk.

