



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

Team

Ons team is gespecialiseerd in:

- fysiotherapie
- bekkenfysiotherapie
- geriatriefysiotherapie
- CIOS-beweegtherapie

Kwaliteit

Al onze therapeuten zijn deskundig in hun vakgebied en scholen zich geregeld bij. Onze fysiotherapeuten staan in het BIG register en centraal kwaliteitsregister (CKR).

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 zijn welkom.

Contact

Zaltbommel Vergtweg 18 5301 TG
Gameren Ridderhof 7 5311 CM

Mail praktijk@fysiobommelerwaard.nl
Tel 0418 514841

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren



Hentzepeter Fysiotherapie

Fysiotherapie - Bekkenfysiotherapie - Geriatriefysiotherapie

BEKKEN FYSIOTHERAPIE

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

Training voor vrouwen

Kom naar onze specifieke lessen ter preventie
of herstel van bekken(bodem) klachten:
ZwangerFit & MamaFit
Bommelfit (BBB⁺)

www.fysiobommelerwaard.nl

Zaltbommel - 0418 514841 - Gameren

Vrouwen

Vrouwen zijn kwetsbaarder voor bekkenbodemplachten 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 bekkenbodemplachten. Vaak komt dit door een verstoorde spierfunctie of na 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 zwangerschapsbegeleiding en training in je hele zwangerschap (12-40 weken), met de nadruk op preventie van bekkenpijn en bekkenbodemplachten.

MamaFit

Deze cursus 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 bekkenbodemplachten.

Bommelfit of BBB+

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

KLACHTEN WAARBIJ DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT KAN HELPEN

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, schaambeenpijn of heupklachten.

PIJN / SEKSUALITEIT

Onderbuikpijn, 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 bekkenbodemgebied (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 (master)studie behaald en is BIG geregistreerd.

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 bekkenbodemfunctie.

BIJZONDERE HANDELINGEN

Myofeedback, elektrostimulatie, ballontraining of dry needling helpt de bekkenbodemfunctie te herstellen en pijn/spierspanning te verminderen.

Wij zijn tevens MAPLe specialist.