

## Nieuwsbrief December 2017

### Bekkenfysiotherapie

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? Ben u zwanger en hebt u lage rug- of bekkenpijn?

Hiervoor kunt u terecht bij de bekken fysiotherapeut. Bij ons in de praktijk is dit *Caroline van der Weg*.



### Wat de bekkenfysiotherapeut voor u kan betekenen?

Geregistreerde bekkenfysiotherapeuten kunnen veel complexe klachten behandelen.

Zij helpen mensen hun zelfvertrouwen terug te vinden. Dat begint met voorlichting, preventie en diagnostiek oefenen en daarna coachen.

### U kunt terecht voor de volgende punten.

De bekkenfysiotherapeut helpt bij het voorkomen en behandelen van klachten binnen het gehele buik, bekken en lage rug gebied. Mannen, vrouwen en kinderen kunnen klachten ondervinden.

De klachten zijn verschillend van aard, zo kunnen vrouwen bijvoorbeeld verzakkingsklachten hebben en pijn bij het vrijen, bij mannen kunnen er klachten zijn voortkomen uit prostaatproblematiek en



erectieproblemen, bekkenpijn, plasklachten zoals heftige aandrang, urineverlies en defecatie klachten zoals ontlastingsverlies of verstopping.

Tijdens de zwangerschap en na de bevalling reageert uw lichaam anders dan u gewend bent.

U kunt bijvoorbeeld pijn in de bekkenstreek voelen.

Die pijn kan uitstralen naar de bovenbenen en gaat vaak gepaard met pijn in het schaambot en de SI-gewrichten. Staan, lopen en zitten houdt u minder lang vol door deze pijn. Er bestaat ook een traumatische of mechanische vorm van bekkenpijn. Dit komt door een ongeval of een trauma, zoals vallen met de fiets, van de trap vallen of een heel zware bevalling. Ook sportletsel kan de oorzaak zijn, denk aan een sliding bij voetballen.

Als u klachten in het bekkengebied heeft, hoeft dat nog niet te betekenen dat er iets onherstelbaar beschadigd is, of gebroken. Met de juiste hulp kunt goed van uw klachten afkomen. Grote druk of stress kan ook erg nadelig werken op de bekkenpijnklachten. Ze kunnen klachten vergroten of in stand houden. Bespreek dit dus ook met de bekkenfysiotherapeut.

### Praktijknieuws

Door grote vraag naar geriatric fysiotherapie, gaat Amber Vlieg vanaf 1 januari 2018, 4 dagen in de week werken. Zij is geriatricfysiotherapeut en gespecialiseerd in de zorg van kwetsbare ouderen en cliënten/patiënten met een hoge (biologische) leeftijd die te maken hebben met complexe gezondheidsproblematiek.



### Fysiotherapie De Dijken

Kerstendijk 155-D  
3079 EW Rotterdam  
010 4831441

[fysio@fysiodedijken.nl](mailto:fysio@fysiodedijken.nl)  
[www.fysiodedijken.nl](http://www.fysiodedijken.nl)



PlusPraktijk

ZilverenKruis | achmea



## bewegen is kiezen

*Stapt u over of blijft u zitten?*

In december en januari kunt u weer veranderen van **zorgverzekeraar**.

Vergelijk daarom verzekeringen voor fysiotherapie op: [defysiotherapeut.com/goed-verzekerd](https://defysiotherapeut.com/goed-verzekerd)

*Fysiotherapie verzekeren? Dat gaat zomaar niet!*



Koninklijk Nederlands  
Genootschap voor Fysiotherapie

