



Bekkenbodemesithherapie

Met bekkenbodemesithherapie behandelen we blaasklachten, darmklachten of seksuele problemen die te maken hebben met de bekkenbodemespiere.

Waarvoor dient bekkenbodemesithherapie?

Bekkenbodemesithherapie kan nuttig zijn bij **blaas- of plasklachten**, bij **maag- en darmproblemen**, maar ook bij **gynaecologische of seksuele problemen** zoals pijn bij het vrijen, of – als man – een erectiestoornis of vroegtijdige ejaculatie. Uit schaamte blijven te veel mensen hiermee zitten. Dat is onnodig, want vaak bestaat er een behandeling.

Hoe maak ik een afspraak?

We werken altijd **op voorschrift**. Dat betekent dat je een **doorverwijzing van je huisarts** of specialist nodig hebt. Dat is niet zomaar: de klachten waarmee patiënten bij ons komen, zijn meestal erg algemeen. Je arts kan inschatten of kinesithherapie wel echt de behandeling is die jij nodig hebt. Op dat moment kan je telefonisch of per mail bij ons een **consultatie boeken**.

[Maak een afspraak](#)

Bekkenbodemesithherapie kan helpen bij:

Maag- en darmproblemen

- Constipatie
- Een moeizame stoelgang
- De sluitspier niet kunnen ontspannen
- Stoelgang verliezen
- Windjes niet kunnen ophouden
- De darmen niet leeg genoeg krijgen

Gynaecologische problemen

- Pijn bij het vrijen
- Een zwaar of drukkend gevoel in de vagina
- Verzakking van de blaas, darm of baarmoeder
- Pijn aan de geslachtsdelen
- Erectieproblemen
- Ejaculatiestoornissen

Blaas- en plasklachten

- Urineverlies
- Een urineweginfectie
- Een zwakke plasstraal
- Pijn bij het plassen
- Moeten persen bij het plassen
- Een overactieve blaas
- Het gevoel dat de blaas niet leeg raakt

Wat is je bekkenbodem?

Je bekkenbodem bestaat uit de **spieren, gewrichten en pezen tussen je benen**. Die **ondersteunen en bedienen** je blaas, je plasbuis, je geslachtsdelen, je endeldarm en – als je een vrouw bent - je baarmoeder. De bekkenbodem moet urine, stoelgang en windjes op kunnen houden en ze op de juiste tijd lossen. Je gebruikt je bekkenbodemspieren ook tijdens het vrijen en bij een bevalling. **Het is dus belangrijk om die spieren op het juiste moment te kunnen aanspannen en loslaten.**

Wat doet een bekkenbodemkinesitherapeut?

De bekkenbodemkinesitherapeut leert je om je spieren van je bekkenbodem beter te gebruiken. Afhankelijk van jouw situatie, **train je de spieren** rond je blaas, je endeldarm, je geslachtsdelen of je baarmoeder om beter **op te spannen of om te ontspannen**. Naast oefeningen kan een bekkenbodemkinesitherapeut je ook voedingsadvies geven en tips voor een juiste toilethouding.

Hoe ziet de behandeling eruit?

1 Intakegesprek

Tijdens een eerste gesprek proberen we een zo goed mogelijk beeld te krijgen van jouw situatie. We leggen je ook uit hoe je bekkenbodem precies werkt.

2 Onderzoek

We testen of onderzoeken hoe het met de spieren van jouw bekkenbodem gesteld is, soms met biofeedback. Daarna stellen we een behandelplan voor.

3 Behandeling

Tijdens de behandeling volgen we je nauwgezet op. We zien je elke 2-3 weken (vaker indien nodig). We leren je oefeningen aan en geven je adviezen mee.

Voor wie is bekkenbodemkinesithherapie?

Mannen

- Na een prostaatoperatie
- Bij stoelgangproblemen
- Bij seksuele problemen
- Bij erectieproblemen
- Bij ejaculatiestoornis
- Bij urineverlies
- Bij pijnklachten

Kinderen

- Bij urineverlies overdag (vanaf 4 jaar)
- Bij bedplassen (vanaf 6 jaar)

- Bij stoelgangproblemen
- Bij blaasontsteking

Vrouwen

- Klachten na de bevalling
- Urineverlies
- Klachten na een operatie
- Bij stoelgangproblemen
- Bij seksuele problemen
- Bij blaasproblemen
- Een vaginaal bolgevoel
- Een anaal zwaartegevoel

Bekkenbodempkinesithherapie bij orgaanverzakking

Oorzaken van orgaanverzakking

De spieren van je bekkenbodemp ondersteunen de organen die in je klein bekken liggen. Dat zijn de blaas, de endeldarm en - bij de vrouw - de baarmoeder. Zijn de bekkenbodempspieren of het bindweefsel niet stevig genoeg? Dan kan de baarmoeder, de blaas of de darm gedeeltelijk doorheen de vaginawand zakken. Dat noemen we een orgaanverzakking.

Symptomen en behandeling

Bij sommige vrouwen gebeurt een orgaanverzakking zonder dat ze klachten ontwikkelen. Anderen merken een zwaar of bolvormig gevoel op in de vagina. In ernstige gevallen komt het orgaan zelfs een stukje uit de vagina. Een orgaanverzakking kan je behandelen met een **Pessarium**, kinesithherapie of, als het niet anders kan, een operatie.

Bekkenbodempkinesithherapie bij urineverlies

Urineverlies is geen ziekte maar een ongemak. Het kan verschillende oorzaken hebben.

Oorzaken van urineverlies

Bij mannen komt urineverlies vaker voor na het **wegnemen van de prostaat**. Vrouwen krijgen er frequenter last van voor of **na een bevalling** of **tijdens de overgang**. Maar ook als je nooit bevallen bent, kan urineverlies voorkomen. Bij kinderen hangt het af van de leeftijd. Is je kind ouder dan 4 jaar en blijft het **overdag niet droog**? Of is het ouder dan 6 jaar en heeft het nog last van **bedplassen**? Spreek dan je kinderarts erover aan.

Schaamte rond urineverlies

Uit schaamte **blijven** te veel mensen met deze **klachten rondlopen**. Ook bij kinderen kan het sociale aspect zwaar doorwegen, bijvoorbeeld omdat ze worden geplaagd of uitgelachen. Hierdoor gaan ze zich **terugtrekken uit sociale situaties**. Ze willen bijvoorbeeld niet mee op kamp of nemen niet deel aan logeerpartijtjes. Dat is onnodig, want vaak kan kinesitherapie helpen.

Soorten urineverlies

Verlies je urine bij het hoesten, niezen, lachen of tijdens een inspanning? Dan spreken we van **inspanningsincontinentie** of stressincontinentie. Wanneer je een plotse aandrang voelt om te plassen en soms niet tijdig het toilet bereikt, is dat urge-incontinentie of **aandrangsincontinentie**. Deze vorm komt vaak voor bij kinderen. Bij **giechelincontinentie** of giggle-incontinentie verlies je regelmatig urine wanneer je hard moet lachen.

De behandeling van urineverlies

Er is vrijwel altijd iets aan je urineverlies te doen. Een van de opties is **kinesitherapie**. Is er toch **medicatie** of een **chirurgische ingreep** nodig? Dan verwijzen we je door naar de dienst Urologie. Omgekeerd verwijzen zij ook patiënten naar ons door wanneer ze denken dat we een ingreep kunnen vermijden of uitstellen. Alles over [Urologie](#).

Bekkenbodempkinesitherapie bij stoelgangproblemen

Soorten stoelgangproblemen

Veelgehoorde stoelgangklachten zijn constipatie, pijn of stoelgangverlies. Anderen hebben diarree, soms met buikpijn. Of ze kunnen windjes niet goed ophouden. Bij kinderen zien we vaak 'overloopdiarree': ouders vinden dan veegjes of grotere hopen

stoelgang in de broek. Men noemt het diarree, maar eigenlijk is het constipatie: het kind heeft te lang de stoelgang opgehouden.

De behandeling van stoelgangproblemen

Stoelgangproblemen kunnen te maken hebben met een verkeerde perstechniek, waarbij je je spieren aanspant wanneer ze moeten ontspannen of omgekeerd. Helpt **bekkenbodempkinesithherapie** niet? Dan verwijzen we je door naar de dienst Gastro-enterologie, gespecialiseerd in maag-darm en leverklachten.

[Alles over Gastro-enterologie](#) →

Bekkenbodempkinesithherapie bij seksuele problemen

Heel wat vrouwen ervaren pijn bij penetratie. Het kan zijn dat een tampon of vinger inbrengen niet lukt of pijnlijk is. Deze vrouwen voelen zich vaak geïsoleerd. Ze durven het probleem niet te melden aan hun arts. Dat is jammer, want er bestaan behandelingen. Mannen kunnen ook **pijn** hebben aan de **geslachtsdelen**, meestal los van het seksueel contact. Ook bij **erectiestoornissen** of **ejaculatieproblemen** kan bekkenbodempkinesithherapie helpen.

Verwante diensten

Wij werken altijd op basis van een voorschrift of doorverwijzing van een huisarts of specialist. Een bekkenbodempkinesitherapeut overlegt ook met andere specialisten zoals [urologen](#), [maag- en darmspecialisten](#), [gynaecologen](#), [kinderartsen](#) en [abdominale chirurgen](#).

Nuttige links

- [Meer over bekkenbodempkinesithherapie](#)
- [Patiëntenvereniging prostaatanker](#)
- [Kanker heb je met twee – informatie over prostaatanker](#)
- [Hulpmiddelen bij zindelijkheidsstraining](#)

Laatst bijgewerkt op 03/12/2024

Onderzoeken

1 - 2 van 2



Blaasfunctieonderzoek

blaasonderzoek, urodynamisch onderzoek (UDO)

De uroloog onderzoekt de werking van de blaas, sluitspier en het plasmemechanisme. Om de blaasdruk te meten wordt de blaas via een buisje langs de plasbuis gevuld.



Electromyografie (EMG)

elektrisch spier- en zenuwonderzoek, elektromyografisch onderzoek, zenuwgeleidingsonderzoek

Met een elektromyografie of EMG testen we of je spieren en zenuwen goed werken en prikkels wel aan elkaar doorgeven zoals het hoort.

Behandelingen

1 - 6 van 6



Achterwandplastiek

colpo posterior

Colpo posterior is een operatie bij een verzakking van de achterwand van de vagina en de endeldarm. De chirurg brengt de uitgezakte vaginawand en endeldarm terug op hun plaats.



Bekkenbodemkinesithherapie

bekkenbodemtherapie, bekkenbodemkiné, bekkenbodemoefeningen, bekkenbodemspieroefeningen, pelvische reëducatie

Met bekkenbodemkinesithherapie behandelen we blaasklachten, darmklachten of seksuele problemen die te maken hebben met het opspannen of ontspannen van de bekkenbodemspieren.



Pessarium bij verzakking

Een pessarium is een kunststof ring of kapje dat we aanbrengen in de vagina. Dat kan helpen om verzakte organen zoals blaas,



Rectopexie

Een rectopexie is een ingreep die wordt uitgevoerd bij een verzakking van de endeldarm. Bij deze operatie trekt de chirurg

baarmoeder of darm weer op hun plaats te duwen.

de endeldarm omhoog en maakt die vast aan het heiligbeen.



TVT-operatie

tention-free vaginal tape, TVTO

TVT is een operatie om inspanningsincontinentie te verhelpen. Tijdens de operatie voorzien we je urinebuis van een draagbandje waardoor urine minder snel ongewenst ontsnapt.



Voorwandplastiek

colpo anterior

Voorwandplastiek is een operatie bij een verzakking van de blaas en de voorwand van de vagina. De chirurg brengt de uitgezakte vaginawand en blaas terug op hun plaats.

Locaties

1 - 2 van 2



Route 361

Bekkenbodemkinesithérapie in ZAS Augustinus

Oosterveldlaan 24 , 2610 Wilrijk



Route 56

Bekkenbodemkinesithérapie in ZAS Middelheim

Lindendreef 1 , 2020 Antwerpen

Activiteiten

1 - 1 van 1

09 dec 2024

Groepsles

Postnatale gymnastiek

ZAS Middelheim

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/bekkenbodemkinesitherapie>