

### Hoe gaat men te werk?

- De behandelende arts schrijft een **voorschrift**.
- De therapie start met een **informatief gesprek**.
- Eventueel wordt **blaas- en/of stoelgangstraining** gestart.
- De **bekkenbodemspieroefeningen** worden uitgelegd.
- Deze oefeningen worden eventueel uitgevoerd met behulp van een **biofeedbacktoestel**.
- De patiënt komt 1 of 2x/week op therapie.
- Een thuisprogramma van oefeningen is noodzakelijk om resultaat te hebben.

Bekkenbodembreëducatie is een therapie waarbij de patiënt kan rekenen op discretie, steun en vertrouwen.

### Dienst fysische geneeskunde, kinesitherapie en revalidatie

Dr. D'Haese  
Dr. Degrande  
Dr. Goethals  
Dr. Jacobs  
Dr. Vlieghe

Tel.: 09 246 85 00



## Bekkenbodembreëducatie bij volwassenen

265 - 2.0



GezondheidsZorg met een Ziel

Buitenring Sint-Denijs 30 – 9000 Gent  
Tel.: 09 246 46 46 - Fax: 09 246 96 59  
info@azmmsj.be – www.mariamiddelares.be

REVALIDATIE

## Wat is bekkenbodetherapie?

Bekkenbodetherapie bestaat uit het aanleren van een goede controle over de bekkenbodemspieren. Er wordt ook advies gegeven voor een correcte plas- en stoelganghygiëne.

Bekkenbodetherapie bij kinderen behandelt urinaire problemen en stoelgangproblemen.

## Voor welke problemen?

### Urinaire problemen

- Stress- of inspanningsincontinentie: urineverlies bij hoesten, lachen, niezen, heffen, sporten, enz.
- Urge en/of urge-incontinentie: een plots, aanhoudend, ongewild urineverlies.
- Te weinig of te veel plassen (6 à 8 plasbeurten zijn normaal).
- Frequentie blaasontstekingen.

### Pijn

- Pijn ter hoogte van de bekkenboderegio.
- Pijn bij betrekkingen.

### Stoelgangproblemen

- Constipatie: als je hardnekkig moet persen en minder dan 3x/week harde stoelgang hebt.
- Stoelgangverlies (vast of vloeibaar).

## Voor wie?

Bekkenbodetherapie wordt gegeven aan volwassenen en aan kinderen. Voor therapie aan kinderen verwijzen we naar de aparte folder 'Bekkenbodetherapie bij kinderen'.

De therapie kan enkel gestart worden na advies en doorverwijzing van een arts.