



## Bekkenbodemrevalidatie

Bekkenbodemrevalidatie of re-educatie is een speciale vorm van gymnastiek die ontwikkeld is om de spieren van de bekkenbodem te versterken of te relaxeren.

De bekkenbodem bestaat uit een spierplaat die het bekken aan de achter-onderzijde afsluit en die de inwendige organen ondersteunt en op hun plaats houdt. Het bewust maken van en het aanleren van technieken om deze spieren op het juiste moment en op de juiste manier op te spannen of te ontspannen, kan heel wat urineproblemen en stoelgangproblemen oplossen of voorkomen.

## Mogelijke indicaties

- Urologie (bv. urineverlies)
- Gynaecologie (bv. blaasverzakkingen)
- Gastro-enterologie (bv. constipatie)
- Seksuele dysfuncties
- Pijn

## Behandeling

Via de diagnostische gegevens van de doorverwijzende arts en een grondige anamnese wordt een behandelplan opgesteld.

Het is een conservatieve behandeling die tot zéér goede resultaten kan leiden mits:

- regelmatige informatie van de kinesitherapeut naar de arts;
- degelijke informatie naar en begeleiding van de patiënt;
- een goede motivatie van de patiënt;
- een goede samenwerking tussen de kinesitherapeut en de patiënt;
- het volgen van een individueel thuisprogramma.

### De therapie bestaat uit 3 blokken:

1. bewustwording van de bekkenbodem;
2. training van de bekkenbodem;
3. automatiseren van het gebruik van de bekkenbodem in dagelijkse activiteiten.

Wanneer een patiënt de behandeling start, wordt aan de hand van de diagnostische gegevens van de arts en een anamnese, een evaluatie gemaakt van de status van de bekkenbodem. Voor men aan de eigenlijke behandeling begint, wordt een praktische evaluatie van de bekkenbodem opgemaakt.

De contracties van de bekkenbodem worden aan de hand van een internationale waardeschaal geëvalueerd naar:

- kracht,
- uithouding
- uitputbaarheid.

## Kinesitherapeutische behandeling

### Bekkenbodemoefeningen

met manuele controle.

### Elektrostimulatie

Dit is een techniek die gebruikt wordt bij onbewuste en/of verzwakte spieren enerzijds en anderzijds bij pijnbehandeling. Hierbij wordt via een elektrode een aangepaste stroom toegepast op de bekkenbodem zodat deze geprikkeld wordt. Deze therapie mag niet als pijnlijk worden ervaren. De intensiteit wordt individueel aangepast.

### Biofeedbacktraining

Dit is een training waarbij de patiënt actief moet oefenen en waarbij hij zichzelf kan controleren via een licht- of geluid-signaal. Deze controle geldt zowel voor het opspannen als voor de relaxatie, als voor de snelheid, de kracht en de uithouding van de contractie. Deze training is enkel mogelijk indien de patiënt over voldoende bewustwording en kracht beschikt.

### Individueel thuisprogramma

Hierbij er worden oefeningen voor thuis aangeleerd en wordt de patiënt aangemaand deze op regelmatige basis te blijven uitvoeren om de bereikte resultaten te behouden.



## Contactgegevens

### Fysische geneeskunde en revalidatie

#### Verantwoordelijke artsen

Dr. E. Luybaert

Dr. F. Nelde

Dr. M. Van Vlaenderen

Dr. C. Verbraeken

Secretariaat: tel. 09 310 04 34

### Revalidatiecentrum

#### Bekkenbodemrevalidatie

Tel. 09 310 13 70

E-mail [revalidatiecentrum@azalma.be](mailto:revalidatiecentrum@azalma.be)

Website [revalidatiecentrum.azalma.be](http://revalidatiecentrum.azalma.be)

## Urogym

### Bekkenbodemrevalidatie

## Contactinfo

#### vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

#### Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

