

Aanmelding voor een behandeling gaat via de voordeur van Polikliniek Zuidwester, te bereiken via polikliniek@zuidwester.org. Hier kunt u ook terecht met vragen over kosten en vergoeding.

Heeft u specifieke vragen aan de behandelaar over bekkenfysiotherapie? Dan kunt u contact opnemen via e-mail of telefoon.

DE THERAPEUTE:

Evelien Acosta-Langbroek
Fysiotherapeute/bekkenfysiotherapeute/
oedeemtherapeute

Werkzaam in Spijkenisse.
Op maandag bereikbaar
via **06 - 83 03 10 45** of
e.langbroek@zuidwester.org.



**Nederlandse Vereniging
voor Bekkenfysiotherapie**

Aangesloten bij KNGF

Evelien Acosta-Langbroek is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging voor Bekkenfysiotherapie. Dit is de branchevereniging van bekkenfysiotherapeuten.

Kijk voor meer informatie op
www.nvfb.kngf.nl.

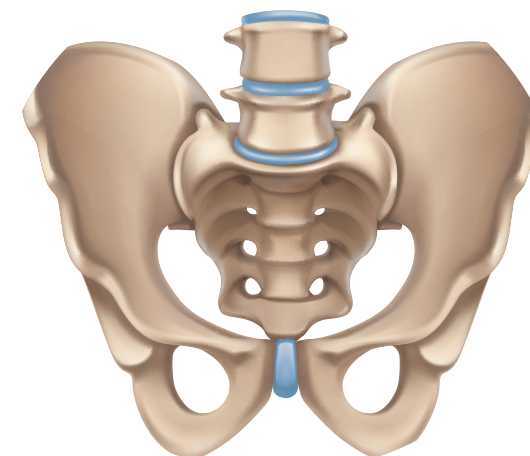
Contact opnemen met deze
vereniging kan via
033-4672900 of info@nvfb.nl.



www.zuidwester.org

**BEKKEN-
FYSIOTHERAPIE**

VOOR MENSEN MET
EEN VERSTANDELIJKE
BEPERKING



BEKKENFYSIOTHERAPEUT

Een bekkenfysiotherapeut is gespecialiseerd in het behandelen van klachten van het bekken, de lage rug, de bekkenbodem en de buik. Veel klachten zijn te verhelpen, alleen hebben veel mensen moeite om over deze klachten te praten en hulp te zoeken.

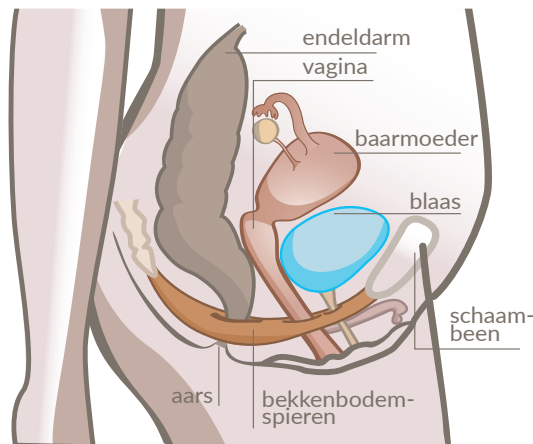
Polikliniek Zuidwester heeft de specialisatie bekkenfysiotherapie voor mensen met een verstandelijke beperking.

Voor de volgende klachten kun je terecht bij een bekkenfysiotherapeut:

- Verliezen van urine
- Verliezen van ontlasting
- Buikpijn
- Harde ontlasting (obstipatie)
- Diarree
- Terugkerende aambeien
- Terugkerende blaasontstekingen
- Heel vaak naar de wc moeten
- Pijn bij het vrijen
- Moeite tot het krijgen van een erectie
- Bekkenpijn (bijv. tijdens een zwangerschap of na een zwangerschap)
- Stuitpijn
- Lage rugpijn

De cliënt en de bekkenfysiotherapeut bespreken de klacht en bepalen samen of er behandeling plaatsvindt voor de bekkenbodem. Aan de cliënt wordt een aantal vragen gesteld. Bijvoorbeeld:

- Hoeveel drink je op een dag?
- Eet je voldoende vezels?
- Hoe ziet je ontlasting eruit en hoe vaak heb je die?
- Hoe zit je op het toilet?
- Hoeveel beweging heb je op een dag?



Je kunt tijdens de therapie leren om controle over je bekkenbodem te krijgen. De bekkenbodem is een spierlaag onder in het bekken die organen als blaas, baarmoeder en darmen ondersteunt. De bekkenbodem is een spier die je kunt aanspannen en weer kan loslaten. Met de therapie zal ik jou leren waar de bekkenbodem in het lichaam zit en hoe je de spier kunt aansturen.



Wanneer het moeilijk is om de bekkenbodem aan te spannen, kan de bekkenfysiotherapeut je helpen door gebruik te maken van een apparaatje.

De bekkenbodem trainen wordt extra leuk met verschillende spelletjes.



20.0 μ V

4.0 μ V