



REVA.PUNT WAREGEM

Bekkenbodem reëducatie

De bekkenbodem bestaat uit spieren die liggen tussen het schaambeen en het staartbeen. Ze sluiten het bekken aan de onderkant helemaal af. Bekkenbodemtherapie is een methode waarbij u leert de spieren van het kleine bekken te voelen en bewust te gebruiken.

Omdat het kleine bekken een regio is die u niet kan zien en vaak niet besproken wordt, is het soms moeilijk om de spieren van de bekkenbodem goed te gebruiken en te trainen.

Door middel van oefeningen kunt u de bekkenbodemspieren versterken of leren ontspannen. Samen met een aangepaste houding en leefgewoonten, kunt u met deze behandeling bekkenbodemklachten beperken, behandelen en zelfs vermijden.

De problemen kunnen zich zowel bij vrouwen, mannen als bij kinderen manifesteren:

- urinaire problemen (Urineverlies, bedplassen, verzakkingen, chirurgische ingreep,...)
- darmproblemen (Verlies van stoelgang, obstipatie, verzakkingen, chirurgische ingreep,...)
- seksuele problemen (vaginisme, pijnklachten, vroegtijdige ejaculatie, erectiestoornissen,...)

Een speciale vorm van bekkenbodemtherapie is bio-feedback. Dit betekent dat u via een beeldscherm informatie krijgt over het aan- en ontspannen van de bekkenbodemspieren.

Bij bio-feedback wordt deze spieractiviteit gemeten via een elektrode die u tijdens de oefeningen in schede of anus plaatst. Op het beeldscherm kunt u de bewegingen van de bekkenbodemspieren volgen, zodat u zich meer bewust wordt van het gebruik van deze spieren.