



VRAAG ADVIES

Bij dit soort klachten raden we u aan te overleggen met uw fysiotherapeut. De therapeut analyseert hoe de klacht is ontstaan of in stand gehouden wordt. Vaak zijn er specifieke oefeningen nodig, soms in combinatie met andere behandelvormen.

OPLOSSING OP MAAT

Met de juiste oefeningen bouwen we de draagkracht en het stabiliserend vermogen van uw rug-, buik- en rugspieren weer in de juiste verhouding op.

We beoordelen de gewrichten van uw bekken, wervelkolom en heup. En we zorgen voor een goede houding.

Bij bekkenbodemp Problemen werken we, als dat nodig is, samen met een gespecialiseerde bekkentherapeut.

MEER INFORMATIE VINDT U OP
WWW.OTC-GOOIVECHT.NL



www.otc-gooivecht.nl

Fysiotherapie OTC Gooi en Vechtstreek
Koekoeklaan 146, 1403 EK **Bussum**
Ijsselmeerstraat 5b, 1271 AA **Huizen**
Jan van der Heijdenstraat 174,
1221 EN **Hilversum**
(035) 693 93 96

Menzis TopZorg
Agis & Achmea PlusPraktijk

BEKKEN PIJN

BESPREEK
HET MET
UW FYSIO-
THERAPEUT



BEKKEN- PIJN



BEKKENPIJN

Bekkenklachten komen veel voor. U voelt dan pijn rondom het bekken, in de lage rug of de benen. U heeft er meestal niet de hele tijd last van, maar het treedt op wanneer of nadat u te lang staat, loopt of zit.

Ook startpijn, als u na een tijdje weer in beweging komt, of napijn komen voor. Deze klachten kunnen u behoorlijk beperken in uw dagelijks leven.

VROUWEN EN MANNEN

Vrouwen hebben rondom de zwangerschap vaak bekkenpijn, maar mannen kunnen dit soort klachten net zo goed hebben. Naast pijn rondom het bekken ontstaan soms bekkenbodemplachten: problemen met plassen of ontlasten.

De klacht is niet altijd even herkenbaar. De pijn zit soms in de rug of in de onderbuik. Daarnaast durft niet iedereen hierover meteen met een deskundige te spreken.

HET BEKKEN

Het bekken verbindt de wervelkolom met de benen en is daardoor van grote betekenis voor de houding en het bewegen.

Voor een stabiel bekken is, naast de vorm van het bekken, de stevigheid van kapsel, banden en spieren belangrijk. Ook de buikdruk en het aansturen van een beweging door de spieren spelen een rol.

PROBLEMEN

Bekkenproblemen ontstaan door verminderde kracht en coördinatie van de spieren en een niet optimale spanning in de banden. Het lichaam gaat die verminderde stabiliteit vervolgens compenseren.

Pijnklachten ontstaan door buik- en rompspieren te veel te belasten, de ademhaling vast te zetten of te persen, of door het continu aanspannen van de bekkenbodem.

Dit laatste veroorzaakt soms bekkenbodemplachten zoals urine-incontinentie, plasproblemen en seksuele problemen.

Te veel en te eenzijdig belasten kan problemen geven, maar ook te weinig bewegen zorgt dat de draagkracht vermindert en er eerder klachten ontstaan.

OTC
GOOI EN VECHTSTREEK

KOMT
OOK BIJ
MANNEN
VOOR