

Bekkenfysiotherapeutisch onderzoek

U heeft zich aangemeld voor behandeling door middel van bekkenfysiotherapie. We starten met een intake, die grotendeels bestaat uit een uitgebreid vraaggesprek met betrekking tot het functioneren van uw bekkenbodem.

Voor het vervolg van de behandeling kan verdere inspectie en inwendig onderzoek van uw bekkenbodem nodig zijn. Op die manier kan ik het functioneren van uw bekkenbodemspieren beoordelen. Ook bij het vermoeden van een verzakking, bij twijfel over de diagnose of als een inwendige behandeling nodig is, kan zo'n onderzoek bruikbare informatie geven.

Functie van de bekkenbodem

De bekkenbodem is een spiergroep met verschillende functies: steun geven aan de bekkenorganen, het kunnen ophouden en doorlaten van urine en ontlasting, en een functie bij seksuele activiteiten. Op al deze vlakken kan de bekkenbodem problemen geven door een te hoge of te lage spanning.

Het inwendig onderzoek

Voor het inwendig onderzoek is het nodig dat u uw gehele onderlichaam ontkleedt. U kunt van tevoren gebruik maken van het toilet en u kunt uzelf eventueel opfrissen.

Tijdens het onderzoek sluit ik de behandelruimte af, tenzij u dit vervelend vindt.

Uiteraard vindt het onderzoek onder hygiënische omstandigheden plaats. Als therapeut gebruik ik daarbij handschoenen.

Mocht u uw menstruatie hebben ten tijde van het onderzoek, hoeft u de afspraak niet te verzetten, maar zal op dat moment met oefeningen gestart worden en een nieuwe afspraak voor het inwendig onderzoek gemaakt worden.

Meestal vindt het onderzoek plaats terwijl u met uw benen opgetrokken op de behandelbank ligt of zit. Wanneer u zit, steunt u met uw rug tegen de klep van de behandelbank. Het onderzoek kan ook plaatsvinden terwijl u staat. U kunt tijdens het onderzoek zelf meekijken met behulp van een handspiegel.

Ik begin het onderzoek met het inspecteren van uw geslachtsdelen en anus. Ik kijk of er wondjes zijn, irritaties of zichtbare verzakkingen. Ook kijk ik of u uw bekkenbodem kunt aan- en ontspannen en wat er gebeurt als u hoest of perst.

Na de inspectie breng ik een of twee vingers in de vagina of een vinger in de anus (bij een man is onderzoek van de bekkenbodem alleen mogelijk via de anus, bij een vrouw zal het afhangen van de klachten of onderzoek via de anus zal plaats vinden). Ik ga voelen hoe de verschillende onderdelen van de bekkenbodem functioneren terwijl u weer probeert aan te spannen, te ontspannen of te hoesten of te persen. Ook eventuele kleinere verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen kan ik zo opsporen.

Het onderzoek mag nooit pijnlijk zijn! In dat geval kijk ik of ik het onderzoek aan kan passen. In het uiterste geval breken we het onderzoek af.

Na het onderzoek bespreek ik de uitslag met u.

Het kan zinvol zijn dat u als voorbereiding thuis, met behulp van een handspiegel, zelf al eens kijkt en voelt naar het functioneren van uw bekkenbodem. Ik zal nog met u bespreken hoe u dat het beste kunt doen.

Heeft u na het lezen van bovenstaande informatie nog vragen, neem dan gerust contact op.

Als u het prettig vindt, kunt u voor het onderzoek een vertrouwd persoon uit uw omgeving meenemen.

Toestemming

Dit onderzoek kunt u als belastend ervaren. Daarom geef ik u vooraf deze informatie over het onderzoek zodat u thuis in alle rust kunt bepalen of u aan zo'n onderzoek mee wilt werken. In uw dossier leg ik vast of u akkoord gaat met dit onderzoek of dat u daar liever vanaf ziet. U kunt altijd op uw beslissing terugkomen. Wanneer u besluit dat u geen inwendig onderzoek wilt, zal ik het onderzoek aanpassen. Mogelijk kan ik uitwendig de conditie van de bekkenbodempieren voelen. Eventuele consequenties van het achterwege laten van het inwendig onderzoek voor de therapie zal ik met u bespreken.

Onderzoek met behulp van myofeedback

Myofeedback

Het inwendig onderzoek wordt regelmatig gecombineerd met myofeedback.

Myofeedback is een methode om de activiteit van de bekkenbodempieren te registreren en zichtbaar te maken op een computerscherm.

Ik breng in de vagina of anus m.b.v. een gel een sonde of probe in. De probes zijn speciaal voor dit doeleinde gemaakt. De probe is gekoppeld aan apparatuur die de spanningsveranderingen meet in de omgeving van de probe. Ook geringe activiteit van uw bekkenbodempieren registreert het apparaat. Wanneer de sonde of probe is ingebracht, krijgt u opdrachten om uw bekkenbodempieren te spannen of te ontspannen. Het resultaat van uw inspanning kunt u volgen aan de hand van een curve die op een beeldscherm verschijnt. Zo wordt zichtbaar hoe de functie van uw bekkenbodem is en kunt u leren uw bekkenbodempieren op een goede manier aan te spannen of juist te ontspannen.

Bij de behandeling ligt u met het onderlichaam ontbloot op de behandelbank.

Behandeling via de vagina gebeurt in ruglig, via de anus in zijlig. Tijdens de behandeling ligt u onder een handdoek.

We starten pas met myofeedback na een inwendig onderzoek.

Doel van myofeedback

Myofeedback kan helpen om meer informatie te krijgen over het functioneren van uw bekkenbodempieren. We kunnen testen hoe krachtig, hoe lang, hoe snel of hoe vaak u kunt aanspannen. We kunnen ook kijken of en hoe goed u kunt ontspannen en hoe dat onder verschillende omstandigheden gaat, bijvoorbeeld tijdens lopen of kracht zetten met uw armen.

Myofeedback is tevens een prima hulpmiddel om te kijken hoe of u op de goede manier oefent en of u vooruitgang boekt met het oefenen. Door het oefenen met myofeedback na enige tijd te herhalen kunt u de vorderingen van het thuis oefenen zien in de curve het scherm. U kunt bijvoorbeeld zien dat uw kracht toegenomen is of dat u beter kunt ontspannen.

De apparatuur gebruiken we alleen tijdens de behandeling in de praktijk. Voor thuis krijgt u altijd huiswerk oefeningen.

Kosten

De aanschaf van de probe moet u zelf bekostigen. Hij wordt alleen door u persoonlijk gebruikt. De kosten bedragen 60 tot 70 euro. Betaling geschiedt door middel van een eenmalig machtiging.

Het is de bedoeling dat u de elektrode thuis reinigt (met een mild schoonmaakmiddel) en bewaart tot de volgende behandeling.

Toestemming

De informatie die ik u heb gegeven voor het inwendig onderzoek is ook voor myofeedback van toepassing. Denkt u er rustig over na of u deze behandeling wilt. U kunt te allen tijde uw bezwaren aan mij melden. Ik ga dan samen met u kijken of we de omstandigheden van de behandeling aan kunnen passen. Ik zal ook eventuele alternatieve behandelingen met u bespreken.

Eventuele vragen beantwoord ik graag.

Sabrina Nijkamp, geregistreerd bekkenfysiotherapeut, 026 4430154