Er kan hierbij gebruik gemaakt worden van diverse oefenhulpmiddelen, oefeningen en invuldagboeken.

Bij pijnklachten is de behandeling van triggerpoints, pijnlijke punten in de betrokken spieren een mogelijkheid.

Een greep uit ons aanbod:

- MAPLe
- Echografie
- Myofasciale triggerpoints
- Dry Needling
- NIMOC
- TENS

Daarnaast hebben wij een magnetische bekkenbodemstoel.

Dit is een bijzondere innovatie bij het team van Pelvicum Groningen. Terwijl u volledig gekleed en ontspannen in de stoel zit, zorgt de elektromagnetische puls ervoor dat de bekkenbodem spieren duizenden keren krachtig én gecontroleerd samentrekken. Dit traint ook de dieper gelegen spierlagen die met reguliere oefeningen vaak heel moeilijk te bereiken zijn.

Op www.pelvicum.com vindt u meer informatie over het intakegesprek, ons behandelaanbod, de tarieven en het team.
U kunt zich aanmelden voor een afspraak, wij hanteren een **wachtlijst**.

PELVICUM
BEKKENFYSIOTHERAPIE

Contact

050- 305 0273 (Ma t/m vrij 08:30-12:30)
contact@pelvicum.com

Locaties

- Groningen
- Delfzijl
- Scheemda
- Winschoten

Wij hanteren een wachtlijst.

BEKKENFYSIOTHERAPIE

INFORMATIE FOLDER

PELVICUM
BEKKENFYSIOTHERAPIE

Herkent u dit:

Gaan de gewone dagelijkse dingen niet zoals ze zouden moeten gaan?

U durft niet meer op visite, omdat u uw plas of ontlasting niet ophoudt? Of sporten zonder dat u ongewild urine verliest? Bent u zwanger en hebt u lage rug- of bekkenpijn?

Lees dan vooral deze folder even door.

Geregistreerde bekkenfysiotherapeut

- Ons team heeft de 3-jarige masteropleiding gevolgd.
- Is specialist in het onderzoeken en behandelen van klachten in het buik-, lage rug-, bekken- en bekkenbodemgebied bij zowel mannen en vrouwen.

De spieren in de romp

De spieren in de lage rug, buik en bekken(bodem) spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Daarnaast hebben de spieren een belangrijke taak bij het plassen, ontlasten en vrijen.

De spieren kunnen te gespannen of juist te zwak zijn of u voelt de spieren niet goed, waardoor u er onvoldoende controle over ervaart.

Waarmee kunnen wij u helpen?

→ Ongewild urine/ontlastingsverlies
→ Niet te onderdrukken aandrang
→ Moeizame lediging
→ Zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik
→ Balgevoel in vagina of anus
→ Pijn in de onderbuik of blaas
→ Pijn rond de anus of de geslachtsdelen
→ Pijn of problemen bij geslachtsgemeenschap
→ Bekken- en lage rugklachten tijdens of na de bevalling
→ Langdurige bekkenpijn en/of lage rugklachten
→ Begeleiding rondom operaties in buik- en bekkengebied

Wat kunt u verwachten van ons?

Het intakegesprek (25-50 min)

Uw klachten worden tijdens de eerste afspraak zorgvuldig in kaart gebracht.

Voordat er een behandeling gestart kan worden moet uw therapeut een bekkenfysiotherapeutische diagnose stellen. Deze wordt gevormd door een intakegesprek en onderzoek.

Algeheel onderzoek

Hierin wordt onder meer gekeken naar uw houding, ademhaling en het functioneren van uw lage rug, bekken en heupen.

Inwendig onderzoek

Omdat de bekkenbodemspieren zich in het lichaam bevinden, is het niet goed van buitenaf te onderzoeken. Er kan daarom een inwendig onderzoek plaatsvinden, welke gericht is op het in kaart brengen van het functioneren van de bekkenbodem.

Er zal altijd toestemming aan u worden gevraagd voor het uitvoeren van een inwendig onderzoek en behandeling. Dit wordt vastgelegd in uw dossier.

Geeft u toestemming dan behoort het onderzoek pijnloos te verlopen. Indien u het toch als pijnlijk of onprettig ervaart, kunt het op elk gewenst moment laten stoppen.

Na het onderzoek zal er uitleg worden gegeven over uw klachten en krijgt u informatie over de behandelopties.

De behandeling (25 min)

De behandeling kan bestaan uit houdingsadviezen, het leren herkennen en gebruiken van de bekken(bodem) spieren en het verkrijgen van inzicht in uw plas-, ontlasting- en drinkgedrag.