



# Bekkenfysiotherapie

**ZINN**

Gezondheidszorg  
dé specialist voor ouderen

# Bekkenfysiotherapie

Verschillende klachten kunnen veroorzaakt worden door spieren in de bekkenbodem. Met oefentherapie kunt u de spieren van uw bekkenbodem trainen. De bekkenfysiotherapeut helpt u daarbij. In deze folder leest u meer over de klachten en behandeling.

## Bekkenbodemspieren

De bekkenbodemspieren zitten onder in het bekken. Ze ondersteunen de organen onder in de buik. Bekkenbodemspieren hebben een belangrijke taak bij plassen, ontlasten en vrijen.

## Welke klachten

Bij klachten of vragen over het bekken en de bekkenbodem kunt u een afspraak maken. Wat kunnen de klachten zijn:

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- Moeite met of pijn bij het plassen of ontlasten;
- Verzakkingen van de blaas, urinebuis, baarmoeder en/of darmen;
- Bekkenpijn en lage rugklachten (ooit veroorzaakt) door zwangerschap, bevalling of andere oorzaken;
- Pijn in uw onderbuik, rond de anus of geslachtsdelen;
- Seksuele problemen, zoals pijn bij het vrijen of erectiestoornissen;
- Begeleiding voor en na operaties in buik en bekkengebied.

## Behandelcentra



**De Brink**  
Helper Brink 59  
9722 EK Groningen



**De Es**  
Beukenlaan 156  
9741 HM Groningen

## Behandeling

Tijdens de eerste afspraak inventariseert de bekkenfysiotherapeut uw klacht(en). Daarna voert de fysiotherapeut een lichamelijk onderzoek uit. Vervolgens stelt de fysiotherapeut samen met u een behandelplan op. U krijgt uitleg en informatie over uw klachten.

Door de bekkenbodemspieren te trainen en op de juiste manier te gebruiken, gaan de spieren beter hun werk doen en nemen uw klachten af. Ook kan bekkenfysiotherapie u helpen voor en na operaties in het buik- en bekkengebied, zodat u sneller herstelt.

### Irene Ganzeboom

‘Als master geregistreerd bekkenfysiotherapeut ben ik bevoegd en specialist in het behandelen van bekkenklachten. Ik werk nauw samen met specialisten en huisartsen. Dit maakt dat ik gericht kan behandelen voor een blijvend resultaat. Naast bekkenklachten heb ik ook oog voor de gevoelens die deze klachten teweeg brengen. Ik neem ruim de tijd voor het onderzoek en een behandeling. Er is altijd winst te behalen. Een keer kennismaken? Kom eens vrijblijvend langs in één van de behandelcentra in Groningen’.



## Heeft u een verwijzing nodig?

De huisarts of specialist kan u naar de bekkenfysiotherapeut verwijzen. Maar u kunt ook zonder verwijzing een afspraak maken.

## Kosten

Als u een aanvullende verzekering heeft, wordt een behandeling fysiotherapie volledig vergoed.

Heeft u last van urine-incontinentie, dan vergoedt de basisverzekering negen behandelingen. U heeft daarvoor een verwijzing nodig van uw huisarts of specialist.



### Vragen en aanmelding

Irene Ganzeboom  
Bekkenfysiotherapeut MSc  
ZINN Gezondheidszorg Groningen

Tel: (050) 752 5328 of  
(06) 57887419

E-mail: [i.ganzeboom@zinnzorg.nl](mailto:i.ganzeboom@zinnzorg.nl)

[www.zinngezondheidszorg.nl](http://www.zinngezondheidszorg.nl)

**ZINN** Gezondheidszorg  
dé specialist voor ouderen