

## Verliest u wel eens urine?

Blijf hier niet mee lopen, er is een oplossing voor.

Op urineverlies rust nog steeds een taboe. Toch komt dit vaker voor dan men denkt.

Met bekkenfysiotherapie kunt u hier iets aan doen.

Bel of mail bij vragen of kijk voor meer informatie op onze site:

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

### Contact met ons opnemen:

Bekkenfysiotherapie Lochem  
Barchemseweg 18  
7241 JD Lochem  
T: 0573 820909  
E: [info@bekkenfysiotherapielochem.nl](mailto:info@bekkenfysiotherapielochem.nl)

Bezoek ons op internet:  
[www.bekkenfysiotherapielochem.nl](http://www.bekkenfysiotherapielochem.nl)

## Last van urineverlies?

Hier hoeft u niet mee te blijven lopen!



 **bekkenfysiotherapie**lochem

Urineverlies kan voorkomen bij vrouwen en mannen en kent verschillende vormen:

- Inspanningsincontinentie: Verlies van urine bij hoesten, niezen en/of springen
- Aandrangsincontinentie: Verlies van urine bij aandrang
- Overloop- of druppelincontinentie; verlies van urine zonder aandrang.

## Urineverlies

Urineverlies is geen ziekte maar vaak het gevolg van een storing tijdens het vullen van de blaas of een probleem bij het ophouden van de plas of tijdens het plassen. Dit wordt meestal veroorzaakt door het minder goed werken van de blaas-, plasbuis- en/of bekkenbodemspieren.

### Oorzaak:

Het minder goed functioneren van de blaas-, plasbuis- en/of bekkenbodemspieren kan verschillende oorzaken hebben. Hierbij kunt u o.a. denken aan: bevallingen; operaties in het bekkengebied, verzakkingen of spanning/stress.

### Contact met ons opnemen:

Bekkenfysiotherapie Lochem  
Barchemseweg 18  
7241 JD Lochem  
T: 0573 820909  
E: [info@bekkenfysiotherapie Lochem.nl](mailto:info@bekkenfysiotherapie Lochem.nl)

Bezoek ons op internet:  
[www.bekkenfysiotherapie Lochem.nl](http://www.bekkenfysiotherapie Lochem.nl)

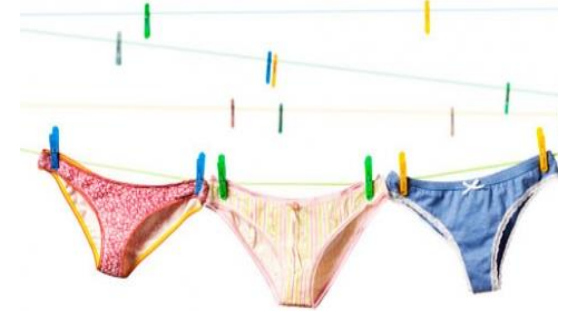
## Wat doet de bekkenfysiotherapeut?

De bekkenfysiotherapeut kan u leren om de spieren rondom de plasbuis en in de bekkenbodem bewust te gebruiken. Het gebruiken van deze spieren is niet altijd gemakkelijk. Middels een specifiek oefenprogramma kan de bekkenfysiotherapeut u hierbij adviseren en begeleiden.

### Hoe gaan we te werk:

Bij het eerste bezoek vragen wij u eerst om te vertellen welke klachten u heeft. Hierbij zullen er vragen over alle functies in het bekkengebied worden gesteld, om op deze manier een compleet beeld te verkrijgen over uw klacht. Hier op volgend wordt er een lichamelijk onderzoek gedaan, waarbij o.a. gelet wordt op houding, ademhaling en de bewegelijkheid/stabiliteit van de rug en het bekken. Vervolgens wordt er gekeken naar de functie van uw bekkenbodemspieren.

Na het onderzoek zal er een persoonlijk behandelplan worden opgesteld.



## Vergoeding

Bekkenfysiotherapie wordt bij een aanvullend verzekeringspakket vergoed. Klachten van urineverlies mogen eenmalig, na verwijzing van huisarts of uroloog, 9 keer uit de basisverzekering gehaald.

### De geregistreerde bekkenfysiotherapeut

Een geregistreerde bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die zich heeft gespecialiseerd in bekken- en bekkenbodemp Problemen. Tijdens deze 3-jarige master opleiding worden alle aspecten van het bekkengebied uitgebreid behandeld. De bekkenfysiotherapeut heeft hierdoor meer kennis van bekkenbodemp Problemen en is in staat uw klachten specifiek te onderzoeken en te behandelen.

