



Bekkenbodempkinesithherapie bij stoelgangproblemen

Stoelgangproblemen kunnen te maken hebben met een verkeerde perstechniek, waarbij je je spieren aanspant wanneer ze moeten ontspannen of omgekeerd.

Op deze pagina

1. Wat is je bekkenbodemp?
2. Stoelgangproblemen
3. Bekkenbodempkinesithherapie
4. Hoe werkt het?
5. Hoe maak ik een afspraak?

Wat is je bekkenbodemp?

Je bekkenbodempspieren bevinden zich tussen je benen. Een van hun taken is het ondersteunen en bedienen van je darmen. Deze spieren zorgen ervoor dat je stoelgang en windjes op kunt houden en lossen wanneer jij dat wil. Het is dus belangrijk om controle te hebben over die spieren. **Stoelgangproblemen kunnen te maken hebben met een verkeerde perstechniek, waarbij je je spieren aanspant wanneer ze moeten ontspannen of omgekeerd.**

Stoelgangproblemen

Je spieren zijn te gespannen:

- een moeizame stoelgang
- de sluitspier niet kunnen ontspannen
- de darmen niet leeg genoeg krijgen
- constipatie
- pijn

Je spieren spannen zich niet genoeg:

- stoelgang verliezen
- windjes niet kunnen ophouden
- de constipatie
- pijn
- stoelgangverlies
- diarree, soms met buikpijn
- windjes niet goed kunnen ophouden.

Ook bij kinderen

Bij kinderen zien we vaak 'overloopdiarree': ouders vinden dan veegjes of grotere hopen stoelgang in de broek. Men noemt het diarree, maar eigenlijk is het constipatie: het kind heeft te lang de stoelgang opgehouden.

Bekkenbodemesithherapie

De bekkenbodemesitheraapeut leert je **oefeningen** om je spieren van je bekkenbodem beter op te spannen of om te ontspannen. Naast oefeningen kan een bekkenbodemesitheraapeut je ook **voedingsadvies** geven en **tips voor een juiste toilethouding**.

Hoe werkt het?

1 Intakegesprek

Tijdens een eerste gesprek proberen we een zo goed mogelijk beeld te krijgen van jouw situatie. We leggen je ook uit hoe je bekkenbodem precies werkt.

2 Onderzoek

We testen of onderzoeken hoe het met de spieren van jouw bekkenbodem gesteld is, soms met biofeedback . Daarna stellen we een behandelplan voor.

Tijdens de behandeling volgen we je nauwgezet op. We zien je elke 2-3 weken (vaker indien nodig). We leren je oefeningen aan en geven je adviezen mee.

i Soms ligt het niet aan je bekkenbodem

Stoelgangproblemen kunnen ook een andere oorzaak hebben. Het is ook mogelijk dat je arts je doorverwijst naar de dienst [Gastro-enterologie](#), gespecialiseerd in maag-darm en leverklachten

Hoe maak ik een afspraak?

We werken altijd **op voorschrift**. Je arts kan inschatten of kinesithapie wel echt de behandeling is die jij nodig hebt. Heb je een voorschrift voor bekkenbodemkinesithapie gekregen? Dan kan je bij ons telefonisch een afspraak maken.

Vind een ZAS-locatie in jouw buurt

Laatst bijgewerkt op 04/03/2025

Diensten

1 - 1 van 1





Expertisecentrum
Bekkenbodemkinesithérapie
pelvische re-educatie
bekkenbodemkine

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus ZAS Middelheim

Contacteer Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/behandelingen/bekkenbodemkinesithérapie-bij-stoelgangproblemen>