



Bekkenbodempkinesithherapie bij seksuele problemen

Bij seksuele problemen kan bekkenbodempkinesithherapie zowel bij mannen als vrouwen helpen om de spieren van je bekkenbodemp beter aan te spannen of te ontspannen.

Op deze pagina

1. Wat zijn je bekkenbodempspieren?
2. Seksuele problemen
3. Bekkenbodempkinesithherapie
4. Hoe ziet de behandeling eruit?
5. Hoe maak ik een afspraak?

Wat zijn je bekkenbodempspieren?

Je bekkenbodempspieren zitten tussen je benen. **Je gebruikt ze tijdens het vrijen. Het is dus belangrijk om die spieren op het juiste moment te kunnen aanspannen en loslaten. Lukt dat niet? Dan kunnen er seksuele problemen ontstaan.**

Seksuele problemen

Vrouwen

Heel wat vrouwen ervaren **pijn** bij penetratie. Het kan zijn dat een tampon of vinger inbrengen niet lukt of pijnlijk is. Deze vrouwen voelen zich vaak geïsoleerd. Ze durven het probleem niet te melden aan hun arts. Dat is jammer, want er bestaan behandelingen.

Mannen

Mannen kunnen ook **pijn** hebben aan de geslachtsdelen, meestal los van het seksueel contact. Ook bij **erectiestoornissen** of **ejaculatieproblemen** kan bekkenbodempkinesithherapie helpen.

Bekkenbodemkinesithherapie

De bekkenbodemkinesitherapeut **leert je** oefeningen om je spieren van je bekkenbodem beter **op te spannen of om te ontspannen**.

Hoe ziet de behandeling eruit?

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.

3 Behandeling

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.

Hoe maak ik een afspraak?


We werken altijd **op voorschrift**. Dat betekent dat je een doorverwijzing van je huisarts of specialist nodig hebt. Dat is niet zomaar: de klachten waarmee patiënten bij ons komen, zijn meestal erg algemeen. Je arts kan inschatten of kinesithherapie wel echt de behandeling is die jij nodig hebt. Op dat moment kan je telefonisch bij ons een consultatie boeken.

[Vind een ZAS-locatie in jouw buurt](#)

Diensten

1 - 1 van 1





Expertisecentrum

Bekkenbodempkinesithherapie

pelvische re-educatie
bekkenbodempkine

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/bekkenbodempkinesithherapie-bij-seksuele-problemen>

