

Bekkenbodemplachten bij mensen met de ziekte van Parkinson:

“Kan ik er zelf wat aan doen ?”

Mensen met de ziekte van Parkinson ervaren vaak blaas en darmklachten.

Blaasklachten kunnen zich uiten in: vaak plassen, in de nacht vaak plassen, heftige aandrang, de wc niet op tijd halen, urineverlies.

Darmklachten kunnen zich uiten in obstipatie of juist ontlasting verlies.

Ook bij seksualiteit speelt de bekkenbodemspier een rol.

Bekkenbodemplachten kunnen enorm hinderlijk zijn. Bijvoorbeeld:

- wanneer je meer dan 2x in de nacht plassen verstoord dat de nacht rust.
- Vaak voor de “zekerheid” wilt gaan plassen
- Angst om urine te verliezen.
- Niet naar de film of theater gaat omdat langer ophouden niet lukt
- Vaker of langer op de wc gaan zitten omdat ontlasting niet komt

Sommige mensen gaan hierdoor sociale activiteiten vermijden of het belemmert om lekker buiten te gaan wandelen.

Een bekkenfysiotherapeut behandelt mannen vrouwen en kinderen met bekkenbodemplachten. Een bekkenfysiotherapeut kan u helpen controle over de bekkenbodemspieren te krijgen. Met controle over de bekkenbodemspier kun je aandrang verminderen en plassen leren uitstellen. Ook kan het helpen om bv de darm wat makkelijker te legen.

De bekkenbodemspieren liggen verborgen onderin het bekken, “je zit erop”. Wanneer je de bekkenbodemspier aanspant kunt je dat niet zien aan de buitenkant van het lichaam.

Een bekkenfysiotherapeut kan de bekkenbodemspier onderzoeken met behulp van een echo of door een inwendig onderzoek of met een spiermeting (er wordt dan een klein metertje via de vagina of anus ingebracht, een probe). Op een beeldscherm kun je vervolgens zien of de spier goed aanspant en ontspant).

In een presentatie leg ik uit hoe de blaas en de darm samenwerken met de bekkenbodemspier. Hoe de behandeling eruit ziet, welke oefeningen je kunt doen (en welke vooral niet !).

We eindigen met vragen, u kunt mij alle vragen stellen.



Dorien



Spiermeting