



Informatiefolder

Problemen met de ontlasting?

Veel mensen hebben problemen met de ontlasting. Een vaak gehoorde klacht is een moeizame stoelgang (obstipatie). Ook ongewild verlies van ontlasting (incontinentie voor feces) en ongewild laten van windjes is een veel voorkomend probleem.

Obstipatie

Eén op de drie Nederlanders heeft weleens last van obstipatie. Er is sprake van obstipatie als iemand over een langere periode minder dan 3 keer per week ontlasting heeft of als dit alleen lukt door hard te persen. Bij obstipatie is er sprake van een moeizame stoelgang. Hierbij is de ontlasting meestal erg hard en kan slechts met moeite, of helemaal niet, worden kwijtgeraakt.

Het kan o.a. veroorzaakt worden door:

- Gebrek aan voldoende lichaamsbeweging
- Onvoldoende voedingsvezels
- Niet voldoende drinken
- Niet goed functioneren van de bekkenbodempieren (te gespannen of door een coördinatiestoornis).

Naast het goed kunnen aan- en ontspannen van de bekkenbodempieren zijn ook een ontspannen buik en buikademhaling belangrijk voor een goede werking van de bekkenbodem, de darmen en het ontlasten.

Incontinentie voor feces

Bij incontinentie is er sprake van ongewild verlies van ontlasting. Dit kan variëren van het ongecontroleerd laten gaan van windjes of verlies van dunne ontlasting tot het niet kunnen ophouden van ontlasting. Vaak wordt het als zeer vervelend en gênant ervaren, soms zozeer dat de normale sociale activiteiten erdoor worden gehinderd.

Het kan o.a. veroorzaakt worden door:

- Een moeizame bevalling
- Operaties aan de endeldarm
- Onvermogen van de kringspier en de bekkenbodempieren

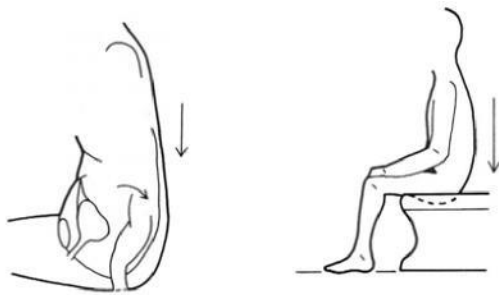
De kringspier van de anus maakt onderdeel uit van de bekkenbodem en kan een rol spelen bij ontlastingsklachten. De bekkenbodem kan te gespannen (overactief) of te zwak (onderactief) zijn. Daarnaast kan de bekkenbodem mogelijk verkeerd reageren (coördinatiestoornis).

Wat kan de bekkenfysiotherapeut voor u doen?

Tijdens de eerste afspraak worden uw klachten zorgvuldig in kaart gebracht.

De bekkenfysiotherapeut kan u helpen met:

- Voedings- en drinkadviezen
- Ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- Oefentherapie voor de bekkenbodemspieren gericht op kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen
- Leren van een goede perstechniek
- Stimuleren van een actieve levensstijl
- Adviezen voor een goed toiletgedrag en toilethouding
(zie afbeelding)



Informatie

Vanaf 1 januari 2006 is een verwijzing van de huisarts of een medisch specialist voor bekkenfysiotherapie niet meer nodig, tenzij u stress-urine incontinentie heeft en dit via de basisverzekering vergoed wilt hebben. Via de site www.defysiotherapeut.com vindt u een geregistreerde bekkenfysiotherapeut in de omgeving of u kiest voor de bekkenfysiotherapeut i.o. in Voorthuizen e.o.

Vera Zwaneveld
Bekkenfysiotherapeut MSc
Sportparkstraat 3
3781 BK Voorthuizen
0342-470141
praktijk@fysiotherapiezwaneveld.nl