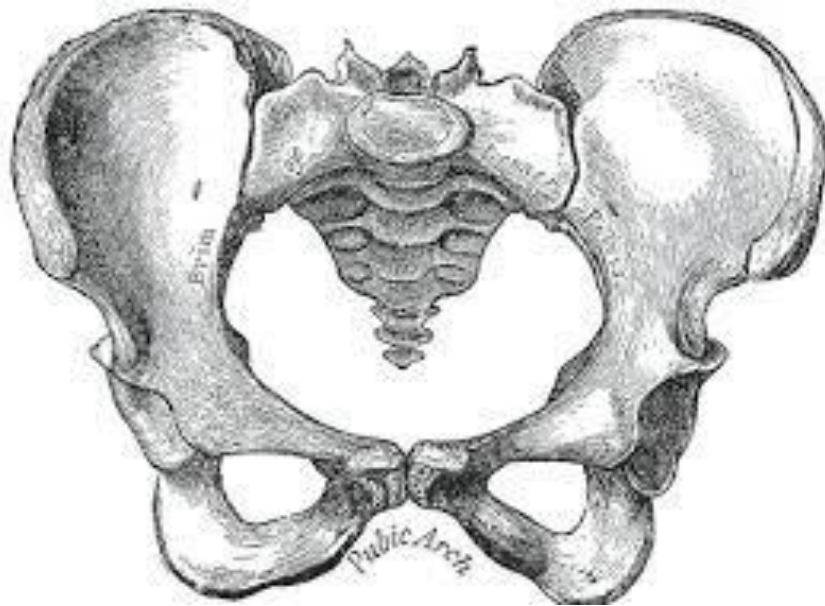


Bekkenfysiotherapie bij Parkinson



Intro

Wendy Fransen- Hegeman
Bekkenfysiotherapeut MSc
Echografist

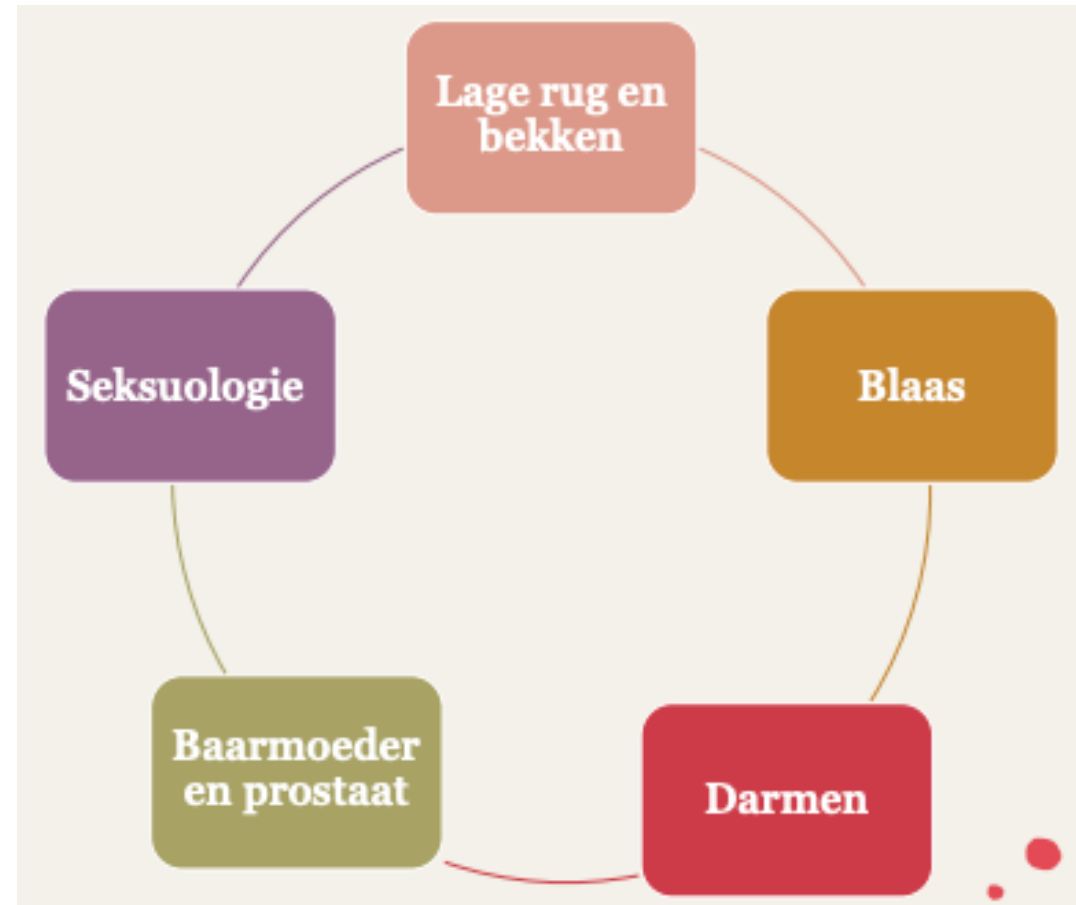


Inhoud

- Bekkenfysiotherapie
- Anatomie
- Klachten
- Behandeling

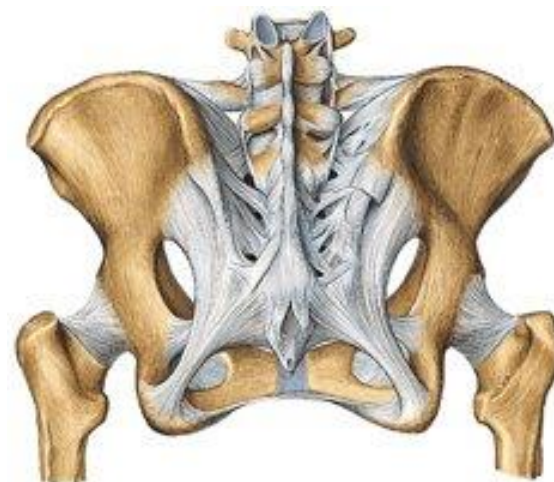
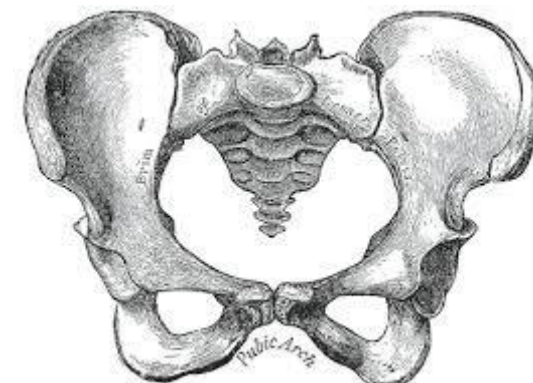
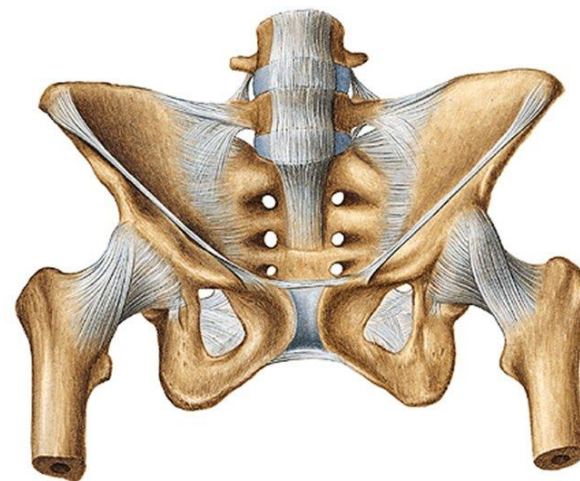
Bekkenfysiotherapie

- Lichamelijk onderzoek
- Blaas
- Darmen
- Prolaps en prostaat
- Seksuologie



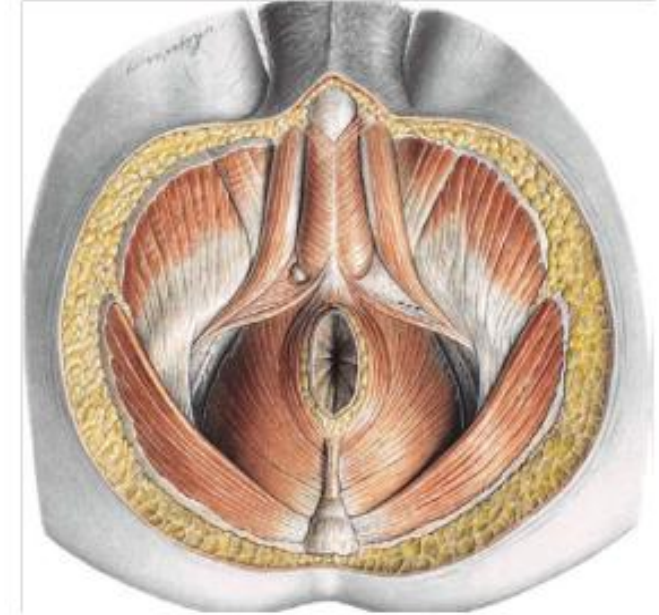
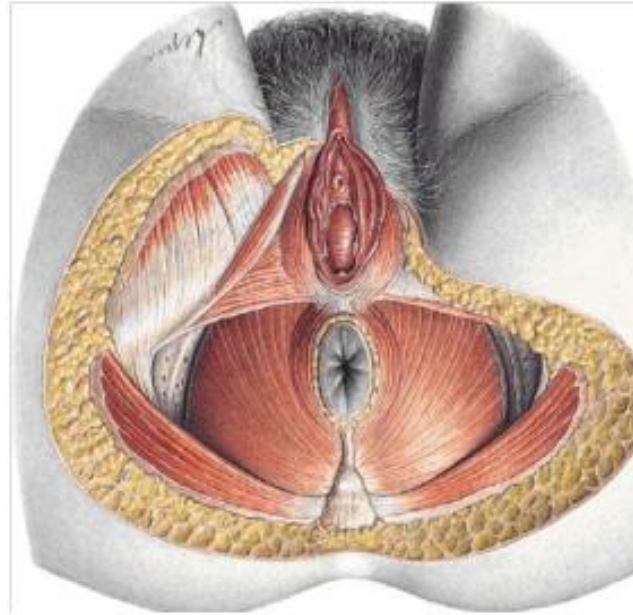
Het bekken

- Bekkengordel bestaat uit bekkenkam en staartbeen.
- Banden en spieren zorgen voor stabiliteit

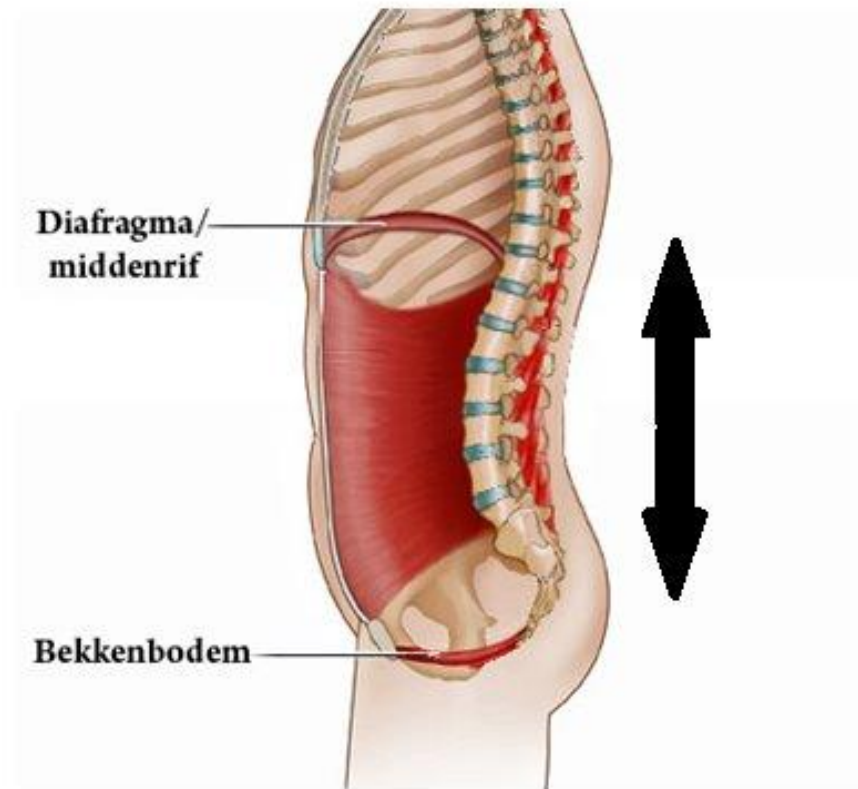


Bekkenbodemspieren

- Bestaat uit meerdere spieren
- Soort matje onderin het bekken
- Heeft verschillende functies



- Open/sluiten bij ontlasten, urineren
- Ondersteunen van organen
- Bijdragen aan basisstabiliteit
- Rol bij seks en bevalling
- Rol in de ademhaling



Stelling

Minder drinken geeft minder
aandrang

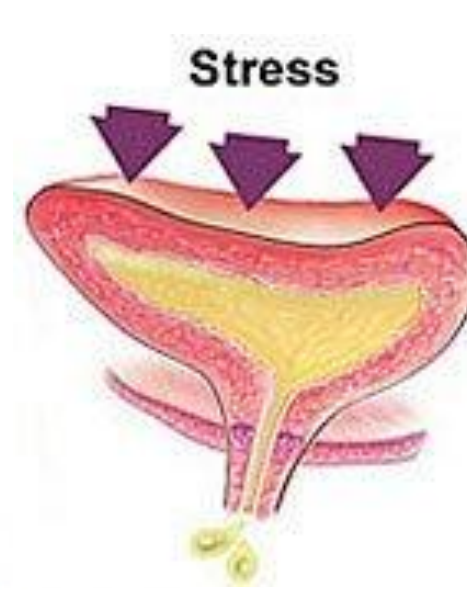


Klachten

Plassen:

- Nycturie
 - Overactieve blaas
 - Meer urine productie
- Urge/frequentie
- Moeite om de plas op gang te krijgen
 - Geen reflex/kniijpkracht
- Gevoel dat de blaas niet leeg is
- Kleine beetjes plassen per keer
- Nadruppelen

Oorzaak: Signalen of samenwerking spieren



Overactieve blaas

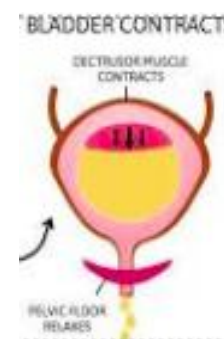
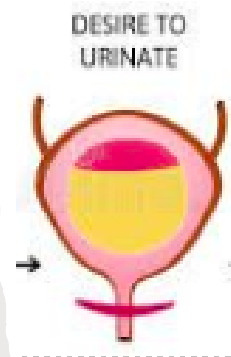
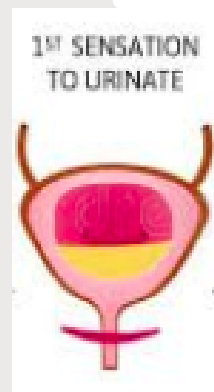


Normale werking blaas

Eerste gevoel van aandrang
En weer door...

Een iets sterker gevoel van
aandrang "Mijn blaas is vol ik ga
naar het toilet"

Normale frequentie:
6-8 keer per dag
0-1 keer per nacht
Volume 250—500ml per plas



Overactieve blaas

Aandrang?
"Ik ga snel een toilet
bezoeken"

Gevolg

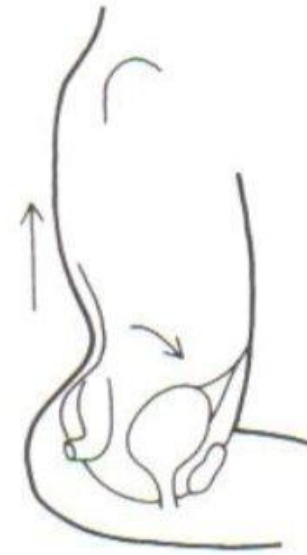


- Angst verlies
- Minder drinken
- Sociaal isolement, minder beweging: minder spierkracht
- Verhoogd valrisico
- Blaasontstekingen



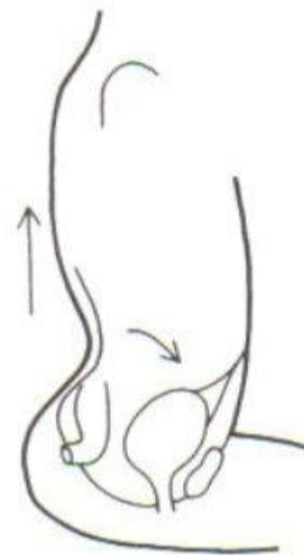
Toiletadvies- Plassen

- Goede houding: Rechtop met lichte holle rug, voeten plat gesteund.
- Adem rustig naar de buik voor ontspanning in de bekkenbodemspier.
- Plas in één keer volledig leeg, zonder mee te persen.
- Bekkenkantelen om goed te legen
- Korte aanspanning ter afsluiting.
- Voor het droogmaken: een aantal keer deppen met toiletpapier, niet strijken.



Adviezen

- Genoeg drinken 1,5 - 2L
- Op tijd naar wc, niet te vaak, tijd
- Kleding die makkelijk aan/ uit gaat
- Dranken (koffie, koolzuurhoudende dranken, vruchtensap, alcohol)
- Nacht > 2 uur voor slapen niet drinken, benen hoog overdag



Stelling

Mannen moeten zitten tijdens
toiletgang



Stelling

Obstipatie bij Parkinson komt
door te weinig bewegen



Klachten

Ontlasten:

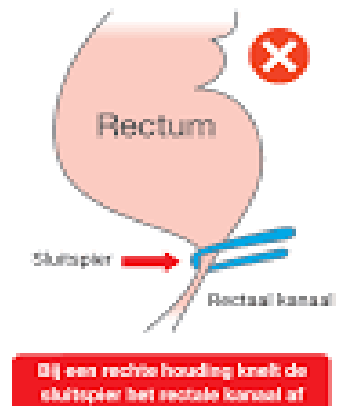
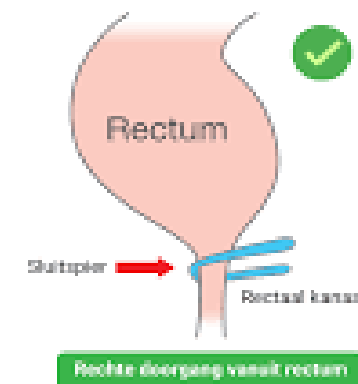
- Obstipatie (voor diagnose parkinson)
 - Vertraagde maaglediging
 - Medicatie
- Persen zonder goed resultaat
 - Aambei
 - Fissuur
- Gevoel van onvolledige lediging
- Soms ontlastingsverlies

Bristol Stool Chart

Type 1		Separate hard lumps, like nuts (hard to pass)
Type 2		Sausage-shaped but lumpy
Type 3		Like a sausage but with cracks on the surface
Type 4		Like a sausage or snake, smooth and soft
Type 5		Soft blobs with clear-cut edges
Type 6		Fluffy pieces with ragged edges, a mushy stool
Type 7		Watery, no solid pieces. Entirely Liquid

Toiletadvies- Ontlasten

- Aandrang? Ga naar het toilet.
- Houding: Bolle rug, voeten plat gesteund eventueel met krukje.
- Gebruik de buikpers: 3 ademhalingen, middenrif vastzetten en houdt een bolle buik.
- Pers in de richting van de anus.
- Moeite?
 - Let op een goede buikademhaling
 - Bekkenkantelen
 - 10 minuten bewegen



Stelling

Met Parkinson is
gemeenschap niet mogelijk



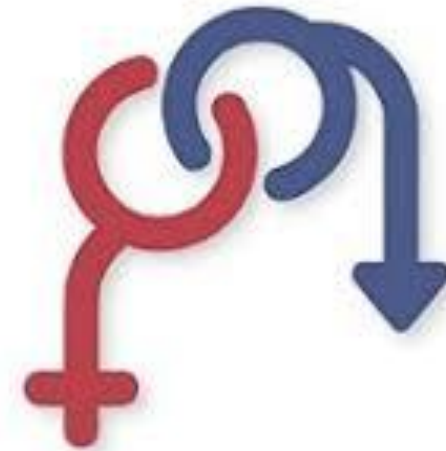
Klachten



Seksueel

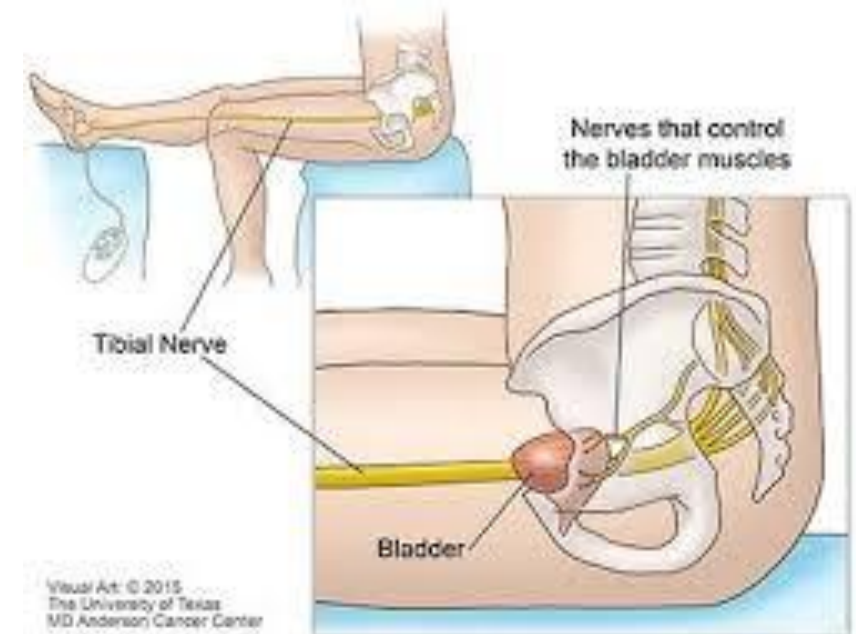
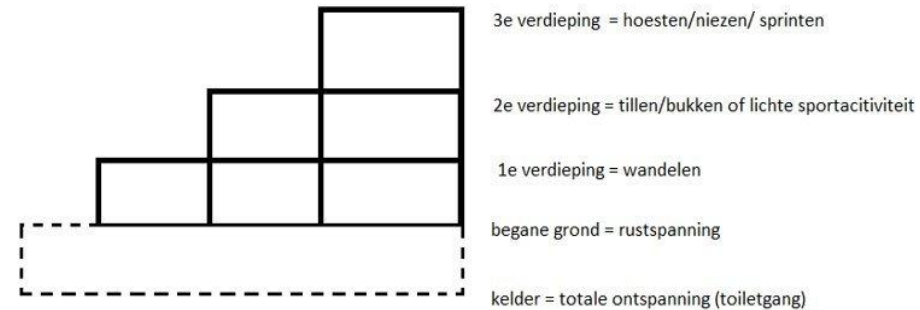
- Erectieproblemen bij mannen
- Vaginale droogheid of pijn bij vrouwen
- Moeite met ontspanning of controle van bekkenbodemspieren tijdens seks

Oorzaak: dopamine, tremoren, bekkenbodem, medicatie



Behandeling

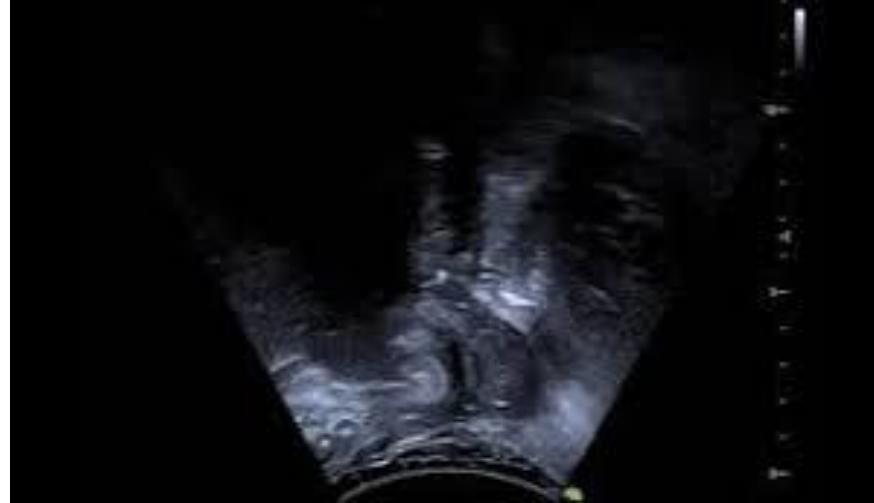
- Bekkenbodetraining
- Inwendig handelen
- PTNS/ TTNS
 - Combi blaastraining
 - 6-8 wkn proef
- Samenwerking
 - Collega
 - Dietiste
 - Verpleegkundige
 - Specialist



Behandeling

- MAPLe
- ECHO

https://www.youtube.com/watch?v=W39W_LPZQOE&list=PLwMAqUg_w8hr12g4nWv6BrQuZ3959MUyu&index=3



Functioneel

- Op tijd bij de wc komen
 - Krachttraining
- Handelingen wc



Vragen



Wendy Fransen- Hegeman
Fysiosterk

wendy@fysiosterk.nl

0548- 616687

