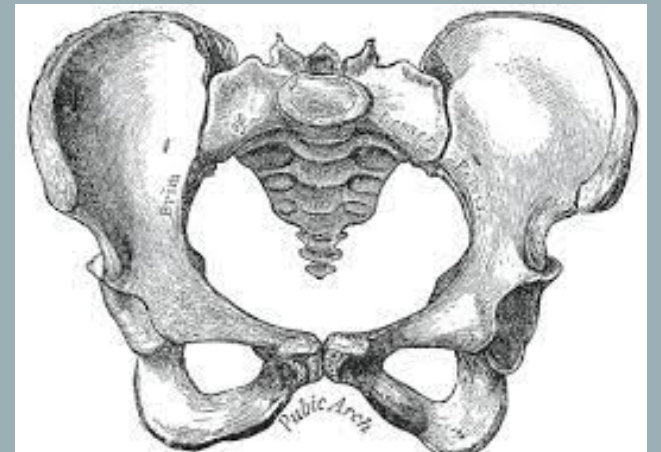


# DE BEKKENBODEM EN PARKINSON(ISME)

Hilke Nauta en Nicky Stenekes

13 November 2023



## WIE ZIJN WIJ?

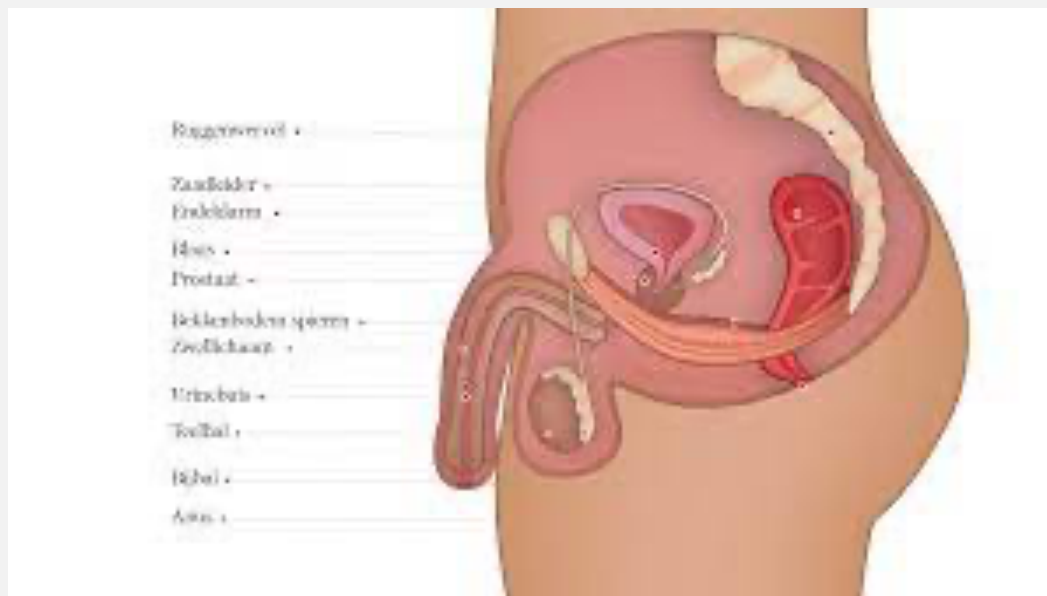
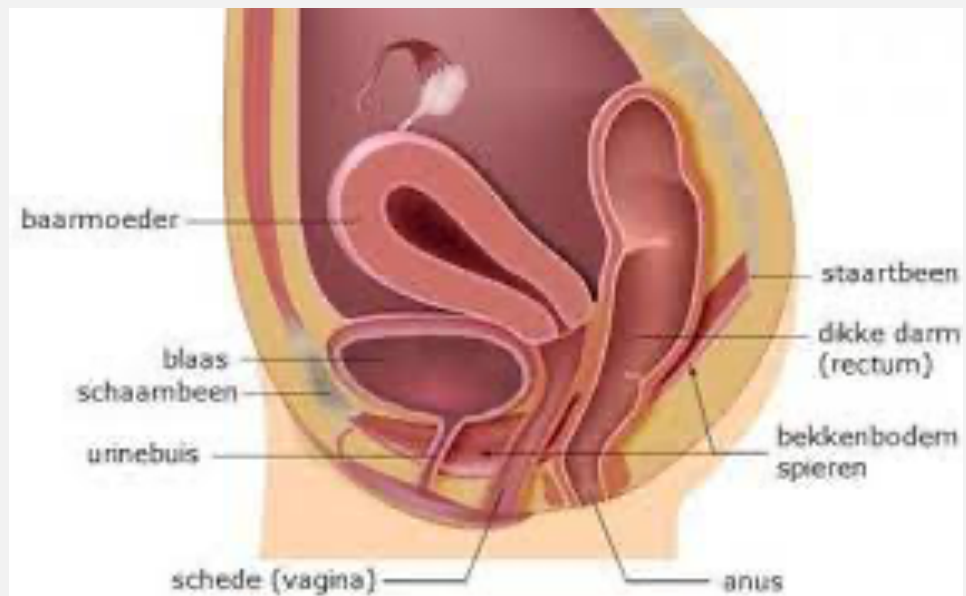
- Hilke Nauta, bekkenfysiotherapeut te Wormer.

Gruttostraat 16 te Wormer – 075 – 642 1899

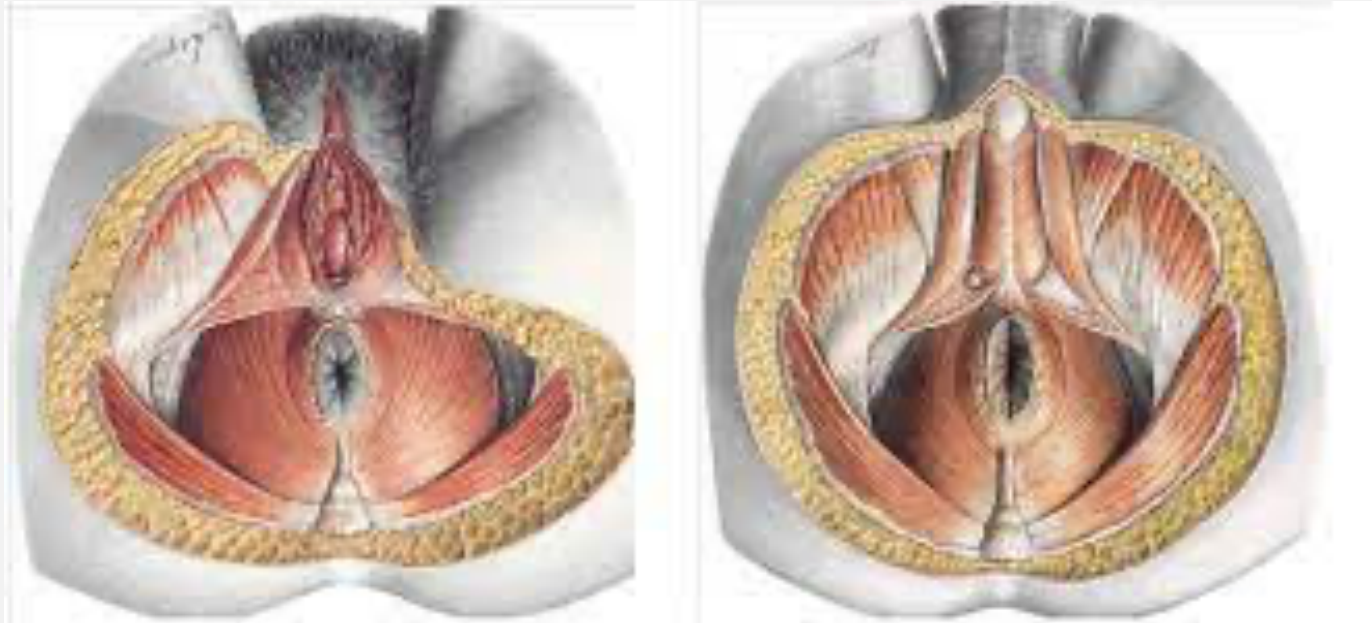
- Nicky Stenekes, bekkenfysiotherapeut i.o. te Purmerend.

Sportlaan 112A te Purmerend – 06 18 17 41 92

# DE BEKKENBODEM



# DE BEKKENBODEM



# DE BEKKENBODEM

- Wat is de functie van de bekkenbodem?
  - Ophouden plas en poep;
  - Loslaten van plas en poep;
  - Seksuele functie;
  - **Steunende functie;**
  - Vrouwen: baren van kinderen.

# DE BEKKENBODEM

- Werking
  - Bij b.v. hoesten, niezen, opstaan, iets tillen, dansen en springen: DICHT
  - Bij ontlasten en plassen: OPEN

# WAT IS NORMAAL?

- Plassen:
  - Overdag (24 uur): 6-8 keer
  - Nacht: 0-1 keer
- Drinken:
  - 1,5 – 2,5 liter
- Aandrang is goed bij een blaasvulling tussen de 350-500ml.

# SOORTEN URINE VERLIES

- **Stressincontinentie:**
  - Druk verhogende momenten:
    - Hoesten, Niezen, Perzen
    - Springen
    - Lachen
    - Tillen
    - Bukken
    - Duwen
- **Urge-incontinentie:**
  - Verlies bij aandrang tot plassen
- **Functionele incontinentie:**
  - verlies als gevolg van niet snel genoeg bij de WC kunnen komen.



# PARKINSONISME / PARKINSON

- Meer kans op obstipatie als gevolg van minder bewegen.
- Verlies van poep en plas als gevolg van gebruik van medicatie.
- Eerder urineverlies door verminderde mobiliteit/moeizamer opstarten.

# BEKKENBODEM THERAPIE

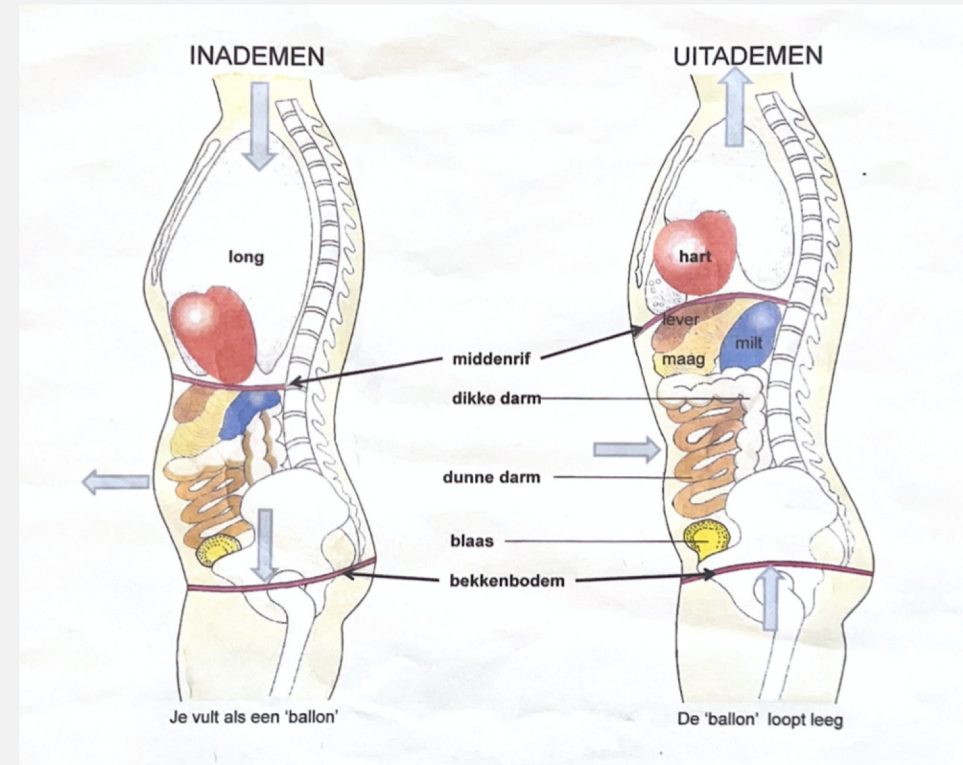
- Wat houdt dat in?
  - Uitleg over de anatomie;
  - Bewust worden van de bekkenbodemp;
  - Bewust worden van de voor- en achterkant van de bekkenbodemp;
  - Trainen van de bekkenbodemp; versterken of ontspannen;
  - Blaastraining; klokplassen – urge moment proberen uit te stellen.

# ADEMHALING

- Belangrijk voor bekkenbodemp training is ademhaling
- Met ademhaling reguleer je de buikdruk
- Bij bukken, tillen, duwen en inspanning: **uitademen!**
- **Freezing**

# ADEMHALING

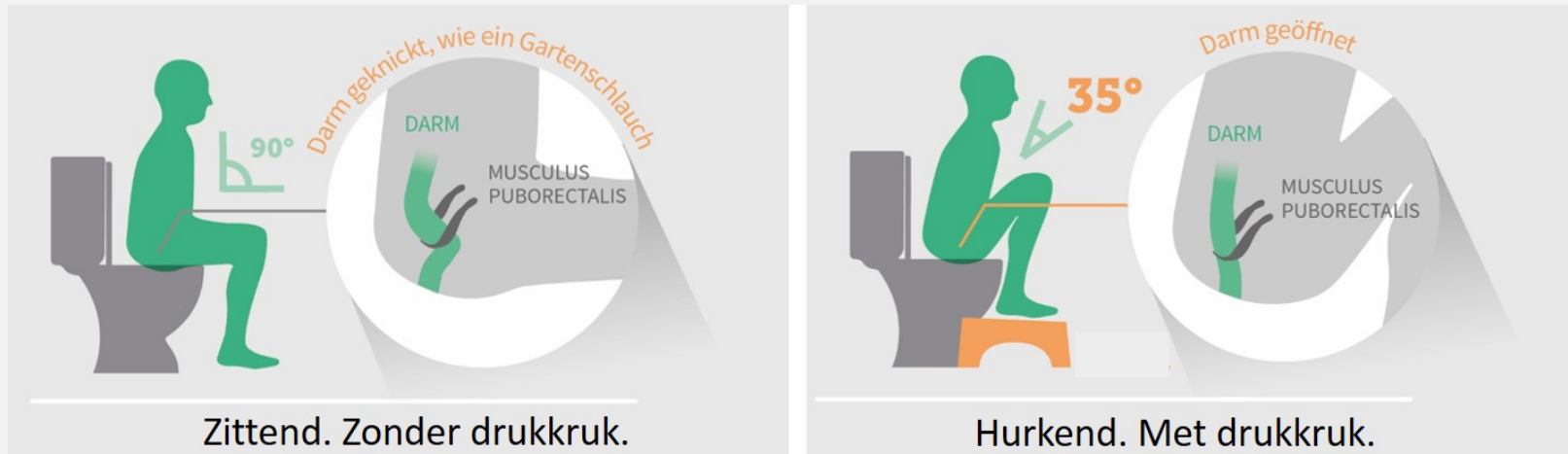
- Bij ingehouden ademhaling:
  - Veel druk op blaas en darmen;
  - Risico op verlies plas en poep;
  - Vrouwen: kans op verzakking;
  - Mannen: kans op liesbreuk.



# PERSEN

- Goede toilethouding is van belang om te plassen en poepen.
- Je mag nooit persen!
- Langdurig persen voor plassen kan verandering in de blaas geven;
  - Stugge blaas: minder goed plassen
  - Blaasverzakking
- Langdurig persen bij poepen geeft kans op;
  - Aambeien
  - Scheurtjes/wondjes anus (fissuren)
  - Verzakking rectum

# TOILETHOUDING POEPEN



# TOILETHOUDING Plassen

- De tijd nemen;
- Ontspannen;
- Rechtop zitten;
  
- Mannen:
  - Liefste **zittend** plassen!

# BUIKDRUK

- Wat is nu buikdruk....?



# FES/TENS

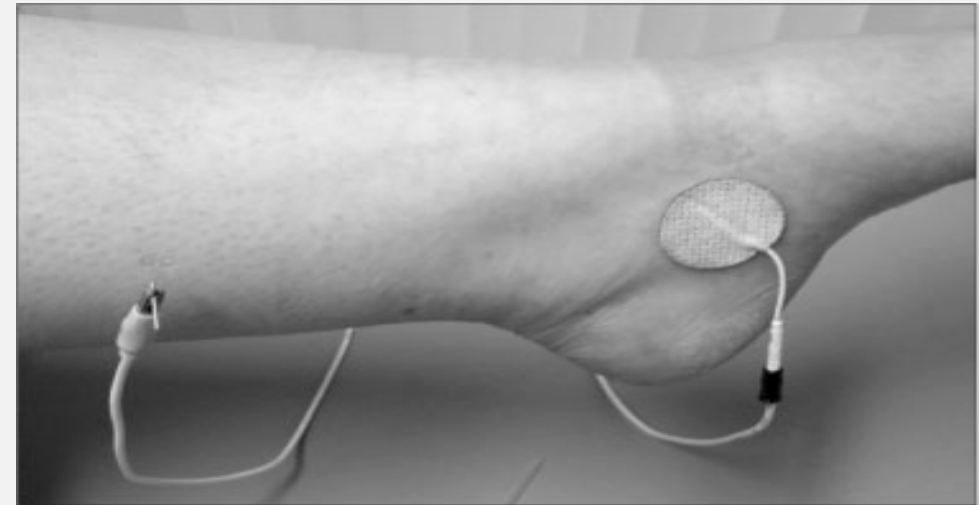
Indien gewone therapie niet helpt, zijn er hulpmiddelen

Indicaties:

- Vullingsproblemen
  - (Idiopatische) overactieve blaas
  - Te vroege detrusorcontracties
  - Hoge blaasdrukken

Neurologische aandoeningen

- **Parkinson**
- MS



**Figure 2.** Needle and adhesive reference electrodes with cables from the electrical stimulator.

VRAGEN?