

PATIËNT INFORMATIE

> BEKKENFYSIOTHERAPIE OM (PIJN)VRIJ TE VRIJEN

**BELANGRIJKE
INFORMATIE**
m.b.t.
uw behandeling



FITclinic

samen beter

HOE ONTSTAAN (PIJN)KLACHTEN TIJDENS HET VRIJEN

Seksuele klachten kunnen veroorzaakt worden, of in stand gehouden worden door het niet goed functioneren van de bekkenbodemspieren. Ongeveer 20% van de vrouwen in Nederland ervaart pijnklachten bij het vrijen. Oftewel pijn bij gemeenschap.

Wat er tijdens de seksuele respons zou moeten gebeuren is dat de vaginawand vochtig wordt, de schaamlippen open gaan staan, de zwellichamen van de clitoris en rondom de vagina gaan opzwellen en de baarmoeder optrekt naar boven, waardoor de vaginawand langer wordt. Dit is allemaal nodig om pijnvrij van de seks te kunnen genieten.

Op het moment dat de bekkenbodemspieren erg gespannen zijn, wordt er druk uitgeoefend op de vaginawanden, waardoor deze (meer of minder) dichtgedrukt wordt en er geen of nauwelijks penetratie mogelijk is.



DE OORZAAK VAN GESPANNEN BEKKENBODEMSPIEREN

De spanning in de bekkenbodem kan op verschillende manieren ontstaan, het kan een (onbewust) aangeleerde gewoonte zijn, maar ook een reactie op rug-/buikpijnklachten die voortdurend aanwezig zijn. Of zijn oorzaak kennen in een toename van de algehele spanning van het lichaam, door stress of een traumamoment vanuit een eerdere ervaring.

Wanneer er eenmaal een pijnervaring tijdens penetratie geweest is, of wanneer penetratie niet of slecht mogelijk is, zal het moeilijk zijn om bij een volgende poging niet gefocust te zijn op de pijn. Hierdoor raken de bekkenbodemspieren erg gespannen.

Door middel van adviezen en oefeningen proberen we deze spanning weer af te bouwen, zodat op den duur gemeenschap weer pijnvrij mogelijk is. En het weer fijn is om te vrijen.

SEKSUALITEIT EN HET VERSCHIL TUSSEN MANNEN EN VROUWEN

In onderstaande filmpjes wordt er duidelijk uitleg gegeven over seksualiteit in het algemeen en het verschil tussen mannen en vrouwen.

Bron: Ellen Laan, seksuologe. Zij legt in haar filmpjes goed het verschil uit tussen mannen en vrouwen qua seksualiteit.

https://www.youtube.com/watch?v=Aj_nlKyc5ng&has_verified=1
<https://www.youtube.com/watch?v=x3wTldRLiVE>
<https://www.youtube.com/watch?v=L7tFVEHXuYo>



Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv

WAT KAN DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT BETEKENEN

De bekkenfysiotherapeut kan helpen om het onderwerp bespreekbaar te maken, zodat de algehele spanning kan afnemen. Aanvullend op de gesprekken kan zij in de afsprakemomenten met jou proberen de oorzaak van de (pijn)klachten inzichtelijk te maken om vanuit daar samen te werken aan een oplossing. Mocht het nodig zijn om hiervoor een inwendig onderzoek te doen, dan wordt dit altijd vooraf met je doorgesproken. De bekkenfysiotherapeut zal

dan exact uitleggen hoe het onderzoek zal plaatsvinden en wat je ervan kan verwachten. Doel ervan is om jou goed te kunnen helpen.

Een belangrijk onderdeel van de behandeling is het doen van oefeningen die gericht zijn op het leren voelen van de bekkenbodem om uiteindelijk bewust de bekkenbodem te kunnen ontspannen.

VERGOEDING VAN EN VERWIJZING VOOR DE BEKKENFYSIOTHERAPEUT

Je hebt geen verwijzing nodig om in aanmerking te komen voor het behandelen van jouw (pijn)klachten bij een bekkenfysiotherapeut. Je kan ons vrijblijvend en rechtstreeks bellen voor een afspraak met Judith, onze bekkenfysiotherapeute. Daarbij is het niet noodzakelijk om je (pijn)klachten daarvoor met andere zorgverleners te bespreken, wanneer je je hierbij niet comfortabel voelt.

De mate van vergoeding van (bekken)fysiotherapie is afhankelijk van je aanvullende zorgverzekering. In een intakegesprek kan de bekkenfysiotherapeut je aangeven om hoeveel behandelingen het ongeveer zal gaan.



Als bekkenfysiotherapeut en als mens begrijp ik goed dat het niet voor iedereen makkelijk is om hierover te praten of om hiervoor een arts of andere zorgverlener te raadplegen. Als bekkenfysiotherapeut spreek ik met enige regelmaat vrouwen die pijn ervaren tijdens het vrijen. Gelukkig kunnen we de (pijn)klachten door het doen van verschillende oefeningen vaak volledig wegnemen.

Voel je vrij om te bellen!

T. 053 436 67 66

**VRAAG HET UW
BEHANDELAAR**

Judith Spijker-Nijland
master bekkenfysiotherapeut



MEER OVER PIJN BIJ HET VRIJEN

In het volgende filmpje wordt er duidelijk uitleg gegeven over pijn bij het vrijen, ook wel dyspareunie genoemd. Deze uitleg wordt gegeven door een hpsychologe/seksuologe.

<https://www.youtube.com/watch?v=SGfZTvBWh38>

ALGEMENE ADVIEZEN

- Goede buikademhaling, zorgt voor een betere ontspanning van de bekkenbodem
- Zorg voor zo min mogelijk algehele spanning

Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv