



In verband met de aard van uw klachten vindt uw therapeut het erg belangrijk om antwoord te krijgen op de onderstaande vragen. Deze vragen geven de therapeut een eerste indruk over het functioneren van de spieren in uw bekkenbodemp. Deze spieren spelen een belangrijke rol bij het verkrijgen van een goede stabiliteit in uw lage rug en bekken.

Checklist voor eerste analyse mogelijke aanwezigheid bekkenbodempdisfunctie

	Ja	Nee
Kunt u bij aandrang om te plassen uw plas nog uitstellen?		
Kunt u bij aandrang voor om te ontlasten uw ontlasting uitstellen?		
Verliest u wel eens urine of ontlasting?		
Heeft u last van obstipatie? (gaat u minder dan drie keer per week naar het toilet om te ontlasten?)		
Heeft u klachten bij het vrijen? - pijn bij het vrijen - erectiestoornissen - prostaatpijn		
Heeft u bekkenklachten gehad rond de zwangerschap of na een bevalling?		
Heeft u nare dingen meegemaakt (psychische, fysieke of seksuele trauma's)?		

Bij meerdere positieve antwoorden kan het zijn dat uw therapeut u voor een analyse naar een geregistreerd bekkenfysiotherapeut zal verwijzen om tezamen tot een goede diagnostiek en een behandelplan te komen.

Meer informatie over de bekkenbodemp kunt u vinden:

- www.profunduminstituut.nl : specialist in bekken en bekkenbodemp
- www.profundum-educatie.nl : educatie over bekken en bekkenbodemp
- www.bekkenbodemonline.nl : alles over bekken en bekkenbodemp
- www.bekkenbodemp-eerst.nl : sporten met behoud van een goede bekkenbodempfunctie

App BekkenBodem: een gratis hulpmiddel bij het oefenen van uw bekkenbodempspieren

Verborgten Vrouwenleed, bekkenbodemphandboek (via bol.com)