

## Informatie over het inwendig onderzoek

### Waarom een inwendig onderzoek

De bekkenbodemspieren zijn voor veel mensen onbekende spieren; u kunt ze niet zien en niet iedereen is in staat deze spieren bewust te gebruiken. De bekkenbodem ligt onder in het bekken en is moeilijk vanaf de buitenkant te voelen.

De bekkenbodem bestaat uit spieren, die u bewust kunt aan- en ontspannen. Net zoals bij de beenspieren. Het aan- en ontspannen van de beenspieren gaat heel makkelijk; u kunt het zien en goed voelen.

Als bekkenfysiotherapeut kan ik met een inwendig onderzoek de bekkenbodemspieren wèl voelen. Door inwendig te voelen krijg ik een goede indruk van de spanning en de spierkracht van deze spieren. Tevens krijg ik een goede indruk of u bewust de bekkenbodem kunt aan- en ontspannen.

Met de gevonden informatie kan ik u gerichte oefeningen voor de bekkenbodem geven.

Ook kan ik met dit onderzoek nagaan hoe uw bekkenbodem reageert wanneer er meer druk op de bekkenbodem komt bv. tijdens hoesten. Dit geeft mij informatie/inzicht hoe de bekkenbodem zal functioneren tijdens niezen, lachen, tillen, hardlopen of vrijen.

### Toestemming

Als bekkenfysiotherapeut heb ik uw toestemming nodig om inwendig onderzoek te mogen uitvoeren. Dit is wettelijk verplicht. Deze toestemming wordt door u mondeling gegeven en door mij genoteerd in uw status.

Het onderzoek vindt plaats in een behandelkamer. In principe doe ik voor dit onderzoek de deur op slot, tenzij u dat niet wilt.

Mocht u het inwendig onderzoek even willen onderbreken of helemaal willen stoppen, geef dit dan aan, dan stop ik uiteraard direct.

Het onderzoek mag nooit pijnlijk zijn. Als u pijn voelt tijdens het inwendig onderzoek, vertel het mij. En mocht u zich tijdens het onderzoek om een andere reden niet prettig voelen, maak dit dan kenbaar aan mij. In overleg met u zal ik dan zoeken naar mogelijkheden om het onderzoek voor u prettiger te laten verlopen.

Indien u nare ervaringen heeft (gehad) in het bekkenbodemgebied, dan kan een inwendig onderzoek een vervelend idee zijn. Het is goed om dit te melden aan mij.

Tijdens menstruatie en zwangerschap wordt geen inwendig onderzoek gedaan.

U wordt in de gelegenheid gesteld om een week na te denken over het uitvoeren van dit onderzoek bij u. De volgende keer dat u bij mij komt, kunt u aangeven of u een inwendig onderzoek wilt ondergaan of niet.

### Waaruit bestaat een (inwendig) onderzoek

#### **Vaginaal onderzoek**

##### **1. Uitwendig**

In de behandelkamer doet u de onderbroek uit en gaat op de behandeltafel liggen. U ligt op uw rug met de knieën gebogen en iets gespreid. De handdoek leg ik over uw onderlichaam.

Eerst kijk ik naar het gebied rondom plasbuis en vagina, hierbij spreid ik de schaamlippen. Ik let onder andere op kleur en littekens. Dit geeft mij informatie over de doorbloeding in het bekkenbodembied en eventuele pijn.

Daarna vraag ik u de bekkenbodemspieren aan te spannen en los te laten. Verder vraag ik u te hoesten en te persen. Ik kan dan zien hoe de bekkenbodem beweegt aan de buitenkant en ik vertel aan u wat ik zie.

Indien u het wenst, kunt u meekijken met een handspiegel, zodat u zelf kunt zien wat er gebeurt in het bekkenbodembied tijdens deze verschillende activiteiten.

## **2. Inwendig**

Na het uitwendig onderzoek ga ik voorzichtig een of twee vingers plaatsen in de vagina om de bekkenbodemspieren inwendig te voelen. Daarbij let ik op de rustspanning van de bekkenbodemspieren, pijnpunten en verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen.

Opnieuw vraag ik u de bekkenbodem aan te spannen, los te laten, te hoesten en te persen. Dit geeft informatie over de spierkracht, de ontspanning en het uithoudingsvermogen van de bekkenbodemspieren.

De bevindingen van dit onderzoek bespreek ik met u.

## **Anaal onderzoek**

### **1. Uitwendig**

In de behandelkamer doet u de onderbroek uit en gaat op de behandelafel liggen. U ligt op uw zijde (het liefst op uw linker zijde) met gebogen knieën. De handdoek leg ik over uw onderlichaam.

Ik til de (rechter) bil iets omhoog en kijk dan naar het gebied rondom de anus. Hierbij let ik op onder andere kleur en littekens. Dit geeft informatie over de doorbloeding in het bekkenbodembied en eventuele pijn.

Daarna vraag ik u de bekkenbodem aan te spannen en los te laten. Verder vraag ik u te hoesten en te persen. Ik kan dan zien hoe de bekkenbodem beweegt aan de buitenkant en ik vertel aan u wat ik zie.

### **2. Inwendig**

Na het uitwendig onderzoek ga ik voorzichtig met een vinger uw anus binnen om de bekkenbodemspieren inwendig te voelen. Daarbij let ik op de rustspanning van de bekkenbodemspieren, pijnpunten en verzakkingen van de darm.

Opnieuw vraag ik u de bekkenbodem aan te spannen en los te laten en te hoesten en te persen. Zo kan ik voelen hoe de bekkenbodem werkt en krijg ik een indruk over de spierkracht, de ontspanning en het uithoudingsvermogen van de bekkenbodemspieren.

De bevindingen van dit onderzoek bespreek ik met u.

Graag een badlaken en een gewone handdoek meenemen voor het inwendig onderzoek. Het onderzoek gaat makkelijker met een lege blaas.

## **Alternatieven voor het inwendig onderzoek**

Soms is inwendig onderzoek niet mogelijk (menstruatie, zwangerschap) of u ziet van dit onderzoek af.

Als alternatief kan ik u dan onderzoeken met uw onderbroek aan. Met uw onderbroek aan kan ik enigszins een indruk krijgen wat er gebeurt in het bekkenbodembied. Eventueel kan ik, met uw goedkeuring, mijn hand leggen op het bekkenbodembied, waardoor ik de aan- en ontspanning van de bekkenbodemspieren beter kan beoordelen. Dan vraag ik u de bekkenbodem aan te spannen en los te laten. Verder vraag ik u te hoesten en te persen

Ook kan de spanning van de buikspieren net boven het schaambeem mij een indruk geven van de aanspanning van uw bekkenbodemspieren.

Voor eventuele vragen kunt u mij bereiken op werkdagen van 8.30 uur tot 17.00 uur op telefoonnummer 0297 566 386 Linda van Bemmelen-Pothuizen