

Informatie over myofeedback

Wat is myofeedback

Myo is het Griekse woord voor spier; feedback is het Engelse woord voor terugkoppeling. Myofeedback betekent dus letterlijk terugkoppeling van spieractiviteiten.

Myofeedback is nuttig bij onderzoek en bij therapie; de spieractiviteit van de bekkenbodemspieren wordt vertaald met een zichtbaar en/of hoorbaar signaal op het scherm van een speciaal daarvoor ontwikkeld apparaat.

Bij de myofeedback wordt een (uitwendige) 'plak' elektrode en een probe (inwendige elektrode in vagina of anus) gebruikt. Deze probe registreert de elektrische activiteit van spieren in rust en tijdens beweging; zijn de spieren ontspannen dan blijft het lijntje laag in de grafiek op het scherm en bij aanspanning komt het lijntje hoger te staan.

Met het inwendig onderzoek heb ik (subjectief) gevoeld hoe de aan- en ontspanning verloopt van de bekkenbodemspieren en met myofeedback wordt dat objectief weergegeven.

De bekkenbodem is voor veel mensen een onbekende spiergroep; u kunt die bekkenbodemspieren niet zien en het is ook moeilijk te voelen wat ze nou precies doen. Met myofeedback wordt dat duidelijk gemaakt.

Doel van myofeedback

Myofeedback wordt gebruikt voor het stellen van de diagnose en voor het instellen van de therapie. Tevens wordt u zich bewust van hoe de bekkenbodemspieren functioneren.

Ik vraag aan u bepaalde spieractiviteiten en op het scherm kunt u zien wat u doet.

Veel mensen zijn zich niet bewust van een verhoogde spierspanning in de bekkenbodem; een goede ontspanning van die spiergroep vormt de basis van de therapie.

Vaak werkt het erg stimulerend om de activiteit van je eigen bekkenbodemspieren te kunnen volgen via een scherm.

Ook wordt duidelijk hoe de bekkenbodemspieren functioneren bv. tijdens hoesten, lachen en tillen.

Na enkele weken of maanden kunnen de waarden met elkaar vergeleken worden en het behandelresultaat geobjectiveerd worden.

Myofeedback is slechts een hulpmiddel bij de therapie; uiteindelijk moet u de bekkenbodemspieren bewust kunnen aan- en ontspannen zonder de controle van de myofeedback. U zult ook zonder het apparaat (thuis) moeten oefenen om kracht en ontspanning van de bekkenbodemspieren te verbeteren.

Waaruit bestaat een onderzoek met myofeedback

In de behandelkamer doet u de onderbroek uit en gaat u op de behandeltafel liggen. U ligt op uw rug of op uw zijde met gebogen knieën. De handdoek leg ik over uw onderlichaam. De probe wordt met een glijmiddel ingebracht in de vagina of anus. Dit is pijnloos.

Voor mannen hebben we alleen de mogelijkheid voor een anale probe. Voor vrouwen kunnen we kiezen voor vaginale probe (meest voorkomend) en een anale probe. Afhankelijk van uw klachten bepalen we de keuze.

Ik vraag u de bekkenbodemspieren aan te spannen, los te laten, te hoesten en te persen. U kijkt mee op het scherm van het myofeedback-apparaat en de bevindingen bespreek ik met u.

Afhankelijk van de klacht kan het onderzoek ook in zit of stand uitgevoerd worden.

De probe wordt door mij gereinigd en aan u meegegeven. De probe is, vanuit hygiënisch oogpunt, persoonsgebonden en uw eigendom. In de praktijk heb ik een voorraad probes. Door een éénmalige machtiging te tekenen, geeft u mijn leverancier PelviTec toestemming om de kosten van de probe met u te verrekenen. U ontvangt een factuur thuis. Deze factuur kunt u indienen bij uw zorgverzekeraar. Afhankelijk van uw aanvullende verzekering, worden de kosten vergoed.

Myofeedback kent geen bijwerkingen.

Tijdens menstruatie en zwangerschap wordt geen myofeedback toegepast.

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

Alternatieven voor onderzoek met myofeedback

1. Uitwendig

Met uw hand op de bekkenbodem met of zonder de onderbroek aan kunt u de aan- en ontspanning voelen van de bekkenbodemspieren. Als u dat wilt, kan ik dit ook voelen.

De conclusie zal niet betrouwbaar zijn, omdat het functioneren van de bekkenbodemspieren op deze manier niet objectief vast te stellen is.

2. Inwendig

U kunt ook zelf met een of twee vingers voelen in de vagina of anus. Via uw vinger(s) krijgt u feedback van de spieren. Als u dat wilt, kan ik dit ook voelen en aangeven wat er gebeurt. Objectieve waarden ontbreken echter en de feedback is minder duidelijk.

De waarden van beide alternatieven kunnen na enkele weken of maanden niet met elkaar vergeleken worden.

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

