

## Last van uw stuitje?

Blijf hier niet mee lopen, er is een oplossing voor.

Kunt u lastig zitten op harde banken? Of heeft u al verschillende fietszadels uitgetest zonder succes?

Bekkenfysiotherapie kan helpen bij het verminderen van stuitklachten.

Bel of mail bij vragen of kijk voor meer informatie op onze site:

[www.fysiotherapiecentuurbaan.nl](http://www.fysiotherapiecentuurbaan.nl)

### Contact met ons opnemen:

Fysiotherapie Centrum Ceintuurbaan  
Ceintuurbaan 87  
7413 DC Deventer  
T: 0570 234 234  
E: [info@fysiotherapiecentuurbaan.nl](mailto:info@fysiotherapiecentuurbaan.nl)

Bezoek ons op internet:  
[www.fysiotherapiecentuurbaan.nl](http://www.fysiotherapiecentuurbaan.nl)

## Last van uw stuitje?

Hier hoeft u niet mee te blijven lopen!



Fysiotherapie Centrum Ceintuurbaan

Stuitklachten komen regelmatig voor en kunnen in het dagelijks leven veel klachten geven. Deze klachten hebben vaak de volgende kenmerken:

- Een continue pijn, net boven de anus
- Acute pijn bij het zitten op een stoel of fietszadel
- Pijn bij verliggen in bed of opstaan van een stoel

## Het stuitje

Sommige delen in het lichaam lijken nergens goed voor. Het stuitje, ook wel het staartbeen, is er zo een. Het stuitje is het laatste stukje bot onder het heiligbeen. Toch kan dit kleine botstukje aardig wat klachten geven.

### Oorzaak:

Door een val (bijv. van een trap) of een bevalling, kan het stuitje een afwijkende stand aannemen. Maar dit kan ook veroorzaakt worden door een ontsteking van de omliggende gewrichtsbanden of verkrampde bekkenbodemspieren.

Een scheefstand van het stuitje kan klachten geven aan het bewegingsketen, maar ook klachten geven bij het plassen of ontlasten.

## Contact met ons opnemen:

Fysiotherapie Centrum Ceintuurbaan  
Ceintuurbaan 87  
7413 DC Deventer  
T: 0570 234 234  
E: [info@fysiotherapiecentuurbaan.nl](mailto:info@fysiotherapiecentuurbaan.nl)

Bezoek ons op internet:  
[www.fysiotherapiecentuurbaan.nl](http://www.fysiotherapiecentuurbaan.nl)

## Wat doet de bekkenfysiotherapeut?

Na het volgen van een cursus (NIMOC) is de (bekken)fysiotherapeut in staat middels een fysiotherapeutische techniek het stuitje in zijn natuurlijke positie terug te zetten. Deze techniek is erg eenvoudig, effectief en pijnloos. Daarnaast wordt u geleerd de spieren van uw bekkenbodem bewust te gebruiken. Middels een specifiek oefenprogramma kan de bekkenfysiotherapeut u hierbij adviseren en begeleiden.

### Hoe gaan we te werk:

Bij het eerste bezoek vragen wij u eerst om te vertellen welke klachten u heeft. Hierbij zullen er vragen over alle functies in het bekkengebied worden gesteld, om op deze manier een compleet beeld te verkrijgen over uw klacht.

Hier op volgend wordt er een lichamenlijk onderzoek gedaan, waarbij o.a. gelet wordt op houding, ademhaling en de bewegelijkheid/stabiliteit van de rug en het bekken. Vervolgens wordt er gekeken naar de functie van uw bekkenbodemspieren.



## Vergoeding

Bekkenfysiotherapie wordt bij een aanvullend verzekeringspakket vergoed. Bij alleen een basisverzekering komen de kosten voor uw eigen rekening.

### De geregistreeerde bekkenfysiotherapeut

Een geregistreeerde bekkenfysiotherapeut is een fysiotherapeut die zich heeft gespecialiseerd in bekken- en bekkenbodemp Problemen. Tijdens deze 3-jarige master opleiding worden alle aspecten van het bekkengebied uitgebreid behandeld. De bekkenfysiotherapeut heeft hierdoor meer kennis van bekkenbodemp Problemen en is in staat uw klachten specifiek te onderzoeken en te behandelen.



Fysiotherapie Centrum Ceintuurbaan