

## Fysioterapi til børn med blære/tarmproblemer

Der er forskel på at behandle voksne og børn med bækkenbundsproblemer. Derfor skal den fysioterapeutiske behandling altid foregå i tæt samarbejde med barnets familie, og gerne som en del af et tæt tværfagligt samarbejde.

Målet med behandlingen er, at hjælpe barnet til at få et normalt blære- og tarmtømningsmønster.

Dette gøres bl.a. ved at øge barnets bevidsthed omkring bækkenbundens musklernes funktion, og ved at lære barnet hvordan blæren og tarmen fungerer.

På den måde lærer barnet selv at få kontrol over sin blære- og tarmfunktion.

**DUGOF**

## Fysioterapeutens undersøgelse af bækkenbunden

### Information og samtykke

Alle patienter med bækkenbundsproblemer informeres om bækkenbundens anatomi og funktion inden undersøgelsen. Patienten skal give sit samtykke til undersøgelsen, og der findes regler for undersøgelseslokalets indretning og for hvilke hjælpemidler, der kan anvendes.

Patienter med bækkenbundsproblemer kan blive undersøgt udvendigt eller indvendigt i skeden og/eller i endetarmen. Børn undersøges kun udvendigt.

Fysioterapeuten undersøger bækkenbunden for at kunne:

- vurdere muskelstyrke, timing af knib, udholdenhed, koordination og eventuelle skader på muskulaturen
- vurdere musklernes spændingsniveau
- planlægge et træningsprogram, der passer til den enkelte person
- vurdere effekten af træningen

Vil du vide mere om Uro-Gyn-Obs fysioterapeuters uddannelse, kan du finde mere på **DUGOF.dk**

**DUGOF**

**DUGOF** Dansk Selskab for  
Urologisk, Gynækologisk  
& Obstetrisk Fysioterapi

## FYSIOTERAPI UNDER NAVLEN



## Om urologisk, gynækologisk og obstetrisk fysioterapi!

En Uro-Gyn-Obs fysioterapeut arbejder med kvinder, mænd og børn, som har problemer i underlivet eller bækkenområdet. Uro-Gyn-Obs fysioterapeuter er efteruddannede inden for de nævnte specialer.

Uro-Gyn-Obs fysioterapeuter tilbyder bækkenbundsstrækning, behandling af smerter og andre funktionsproblemer i underlivet eller bækkenområdet.

I denne pjæce kan du læse om, hvad en Uro-Gyn-Obs fysioterapeut kan tilbyde.

## Fysioterapi og bælteproblemer

### Kvinder

Kvinder henvender sig ofte med urininkontinens på grund af svage bækkenbundsuskler. Der kan også være tale om en overaktiv blære eller symptomer fra nedsynkning af underlivsorganerne.

Fysioterapeuten instruerer i specifikke knibeøvelser vurderet ud fra undersøgelsen, og i hensigtsmæssige vandladningsvaner, samt i brug af hjælpemidler.

Behandlingen foregår individuelt eller på hold.

### Mænd

Mænd oplever ofte urininkontinens efter en prostataoperation.

Andre problemer kan være en overaktiv blære eller blæretømningssvæb som er opstået efter operation eller kræftbehandling.

Fysioterapeuten instruerer i specifikke knibeøvelser vurderet ud fra undersøgelsen, og i hensigtsmæssige vandladningsvaner samt i brug af hjælpemidler. Behandlingen foregår individuelt eller på hold.

## Fysioterapi ved underlivssmerter

### Årsager til smerter i underlivet

Underlivssmerter hos mænd og kvinder kan opstå pga. muskelspændinger, led- og ledbåndssmerter.

Årsager til muskelspændinger kan fx skyldes: • arvæv efter infektioner eller operationer i underlivet

- endometriose
- irriteret tyktarm
- vulvasmerter (smerter ved udvendige kønsorganer)
- prostatitis/bækkenrelaterede smerter hos mænd

Hos begge køn kan smerter medføre seksuelle problemer.

Smerterne behandles med udspændingsøvelser, afspænding, arvævsbehandling og evt. massage.

Fysioterapeuten vil om muligt undersøge bækkenbunden og anvende manuelle teknikker til at afspænde og udspænde musklerne. I samarbejde med patienten og ud fra undersøgelsesfundene, instrueres patienten i hjemmøvelser.

## Fysioterapi til den gravide

Formålet med fysioterapi til den raske gravide er at forebygge graviditetsgener, og at forberede den gravide bedst muligt fysisk

og psykisk til fødslen. Bækkenbundsstrækning er en vigtig del af træningen for alle gravide.

Mange gravide oplever graviditetsrelaterede bækken-smerter. Fysioterapi til denne gruppe af gravide består ofte af holdningskorrektion, styrketrækning af svage muskler, udspænding af korte muskler og måske massage eller afspænding.

Fysioterapeuten vil også udarbejde et træningsprogram, som vil styrke den gravides muskler generelt og som kan hjælpe hende til at bruge sin krop mere hensigtsmæssigt.

## Fysioterapi ved

### afføringsproblemer

Nogle patienter kan have problemer med at holde på luft og/eller afføring, eller kan have problemer med forstoppelse eller smerter i endetarmsområdet.

Fysioterapeuten vejleder i specifikke knibe-teknikker og i korrekte toiletvaner inklusiv siddestilling og presseteknik. Fysioterapeuten anvender manuelle teknikker til at afspænde og udspænde bækkenbundsusklerne. Patientens instrueres i knibeøvelser, afspænding, udspænding og eventuel massage af bækkenbundsusklerne afhængig af patientens problemer og undersøgelsesfund.